

COSMOPOLITAN

16

**preguntas
para saber**
si haces
match con
tu terapeuta

**¿Sufres de
ansiedad?**

También otras
301 millones
de personas
en el mundo

+

Te contamos
sobre 5 tipos
de psicoterapia
que podrían
ayudarte

**El regreso de las
vacaciones de
dos semanas**
Porque salir el fin
de semana ya
no es suficiente

**DIY
Bar
Cart**

Que nunca
te falten los
drinks para
que seas la
anfitriona
estrella

AMOR Y LEGADO CON

Margaret Qualley

\$ 85 MXN



COSMOPOLITAN.MX

Prohibida su venta en EE. UU.

OCTUBRE 2025

Solo para mayores de edad

Revistas.PeruRadio.net.pe

SUSCRÍBETE

RECIBE 12 EJEMPLARES POR SÓLO \$759



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525



Garantía de
mejor precio



Entrega anticipada
a exhibición



Envío gratis a
toda la República



Compra segura
garantizada



Exclusivo servicio
al cliente



Procesos
sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$759 | Promoción válida al 15 de noviembre de 2025
Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs. y sábado de 10:00 a 16:00 hrs.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Contenido



Texturas de otoño
Pág. 24



Miss Dior: de vuelta
a la esencia
Pág. 34

- Regretting You 10**
Películas sobre salud mental 14
Belleza emocional 40
Pregúntale a tu terapeuta 48
Adiós, ansiedad 54
¿Tienes dismorfia de vida? 56
Margaret Qualley 60
Placer como amor propio 68
Arma tu bar en casa 76
Horóscopos 80



ON TREND:
Romance gótico
Pág. 15

FOTOS DE PORTADA: ALANA O'HERLIHY
STYLING: BRANDON TAN
MAKEUP: ROMY SOLEIMANI
PELO: EVANIE FRAUSTO PARA PRAVANA

LOOK DE PORTADA:
Vestido, Versace. Anillo y aretes, Chanel High Jewelry.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO
EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL
María Dávalos
COEDITORIA WEB **Lydia Alheli Leija Reyes**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN
COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO CON FINES
ILUSTRATIVOS. COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE
ELLOS TENGAN REALMENTE LA CONDUCTA
MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

EDITORIAL TELEvisa

DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Judith Ruiz Gutiérrez
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

Un accesorio *statement* es esa pieza que
lleva tu outfit de "blah" a "¡wow!", y
debes tener buen ojo para incorporarlas
a tu guardarropa cuando las encuentras,
pues te pueden salvar para elevar
cualquier atuendo. Estamos aquí para
decirte que en la nueva colección *Talismán*
de Pandora, hay más de una pieza que
vale la pena agregar a tu colección,
porque te darán ese toque que
tanto buscas.



COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 53 N° 10. Fecha de impresión: 09-09-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucía Blanco N° 435, Col. San Juan Tilihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. DE C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.

ATENCIÓN A CLIENTES en toda la República Mexicana: 55-4000-7609. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

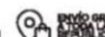
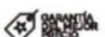
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. DE C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.

Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

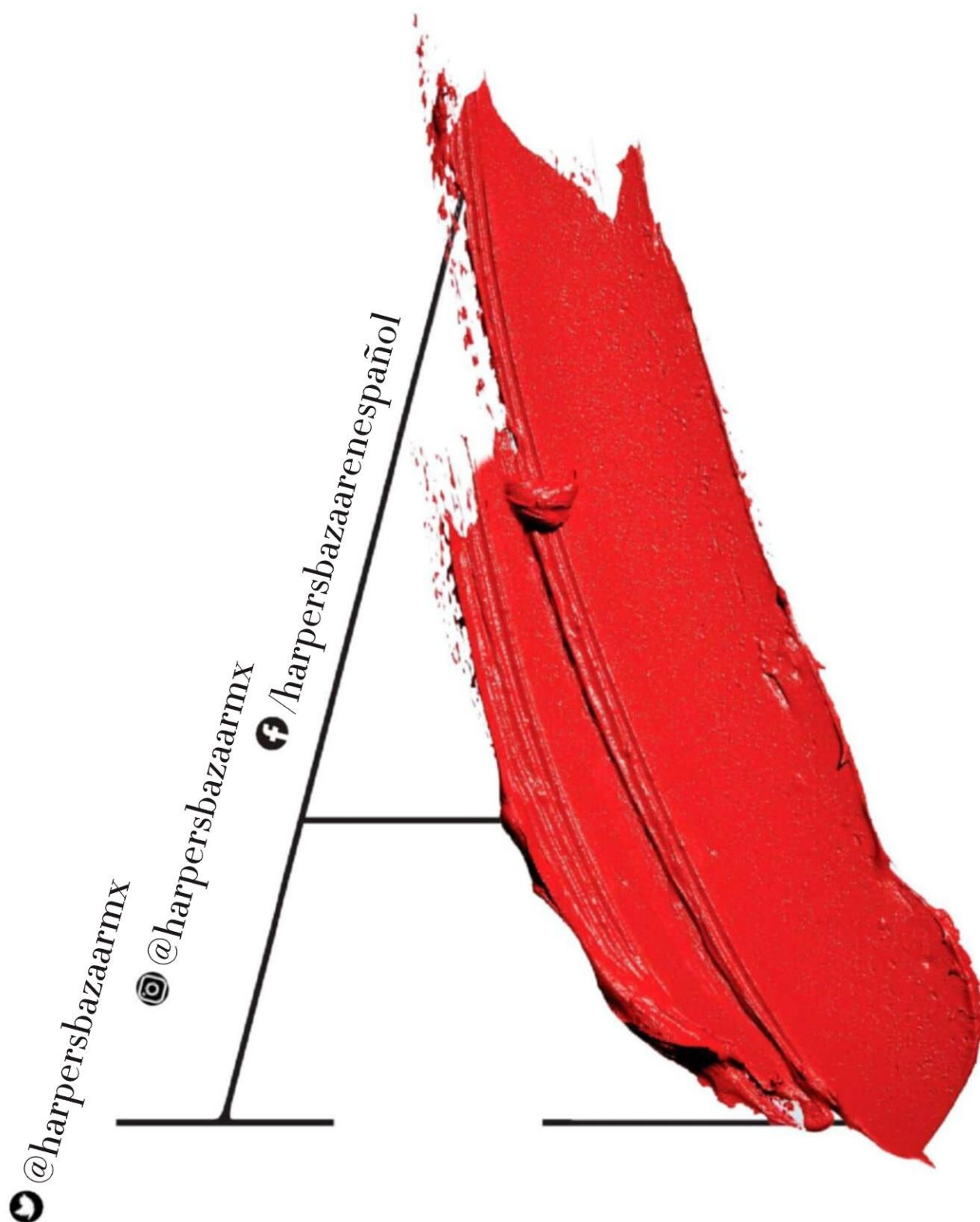
Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2025. ISSN 1665 - 5958



Harper's BAZAAR

EN ESPAÑOL



www.harpersbazaar.mx

Revistas.PeruRadio.net.pe



Hablemos de salud mental

El mes pasado, en esta misma carta que escribo mes con mes, hablaba sobre cómo *Cosmo* ha roto paradigmas al hablar abiertamente de temas que alguna vez fueron considerados tabú. Retomo esto porque este mes venimos a hablarte de otro tema que por años también ha recibido este mismo tratamiento: la salud mental. Hoy, sabiendo la importancia que tiene cuidar de ella, me cuesta trabajo entender que en algún momento no se le consideró tan importante como la salud física o que fuera mal visto asistir a terapia. La realidad es que no hay que ir muy lejos para eso: a generaciones como las de nuestros papás a veces aún les cuesta tocar este tema, pero con toda la información que hay ahora, lo considero de suma relevancia. En este mes en que se celebra el Día Mundial de la Salud Mental (el 10 de octubre), considero importante sumarnos y seguir abriendo la conversación y normalizando cuidar de la nuestra.

En la página 46, nuestra colaboradora Jessica Servín te habla sobre 16 preguntas que hacer a tu terapeuta para saber si hacen *match*. Suena chistoso decirlo de esa

forma, pero la realidad es que elegir terapeuta es casi igual de importante que escoger pareja, pues de un buen terapeuta depende avanzar y lograr estar bien contigo misma. En otros artículos también habla sobre distintos tipos de terapias que han tomado relevancia o algunas para tratar la ansiedad (algo de lo que creo que muchas personas sufrimos hoy en día). Aunque aquí en *Cosmo* investigamos y te contamos sobre todo lo que averiguamos, es importante tener en cuenta que, para todos los temas de salud, siempre consultes con un médico y no solo te guíes por lo que lees en nuestras páginas.

Así que con tanto que leer, te dejo disfrutar de la revista y te invito a crear consciencia con tu círculo cercano sobre normalizar el hablar de y tratar la salud mental.



Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

FOTO: GERMÁN NAJERA + IVÁN FLORES; FOTOS MARGARET QUALLEY; ALANA O'HERLIHY.

fun

Streaming

Nadie quiere esto, temporada 2

Joanne (Kristen Bell), una presentadora de pódcast agnóstica, y Noah (Adam Brody), un rabino poco convencional, retoman su relación entre sus diferentes formas de ver el mundo, los obstáculos de la sociedad y sus familias complicadas. **A partir del 23 de octubre por Netflix.**

FOTOS: CORTESÍA DE NETFLIX.

Tu kit para octubre

Con el inicio del otoño no hay razones para quedarse en casa. Aquí te dejamos todo lo que debes anotar en tu agenda este mes.

POR ANDREA SIERRA

Pantalla grande

Tron: Ares

Cuando la humanidad se topa por primera vez con seres de inteligencia artificial, todo se vuelve un poco más emocionante... y más peligroso. La historia sigue a Ares, un programa superavanzado que decide dejar el mundo digital para embarcarse en una misión arriesgada en el mundo real. Protagonizada por Jared Leto, Greta Lee y Evan Peters.

FOTO: CORTESÍA DE DISNEY.



Streaming

A través del fuego

Basada en hechos reales, la cinta protagonizada por Matthew McConaughey y America Ferrera narra cómo un conductor y una maestra arriesgan todo para salvar a 22 niños durante uno de los incendios más devastadores de EE. UU. **A partir del 3 de octubre por Apple TV+.**

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.



Streaming

The Mastermind

En 1970, en un tranquilo rincón de Massachusetts, J.B. Mooney (Josh O'Connor), un carpintero desempleado convertido en ladrón de arte aficionado, planea su primer gran atraco. Cuando todo se descontrola, su vida empieza a desmoronarse.

A partir del 16 de octubre por MUBI.

FOTO: CORTESÍA DE MUBI.



Música

Hozier

El músico irlandés regresa con su más reciente álbum, *Unreal Unearth*, donde fusiona soul, indie rock y letras que conectan con el corazón de cualquiera. Éxitos como "Eat Your Young" y "Francesca" cobrarán vida en un escenario lleno de intensidad y emoción. **14 de octubre, Palacio de los Deportes, CdMx. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

Mentiras All Stars

Una gira que reúne a las protagonistas de la exitosa serie, Mariana Treviño como Lupita y Belinda como Daniela, en un escenario lleno de música, drama y comedia. **3 al 5 y 10 al 12 de octubre, Centro Cultural Teatro 1 CdMx. ticketmaster.com.mx**

FOTO: OCESA.



Deportes

Carrera Hello Kitty Run Fun

La carrera más tierna del año con mucha energía kawaii. Podrás elegir entre correr 10k, trotar 5k o disfrutar de una caminata 3k rodeada de decoración temática, música, activaciones y los personajes más adorables de Sanrio. **5 de octubre, Paseo de la Reforma, CdMx. fhinix.com IG: @sanriomexico y @hellokittymexico**

FOTO: CORTESÍA DE HELLO KITTY.



Experiencia

Festival de Tradiciones de Vida y Muerte

Disfrutarás espectáculos, conciertos en vivo, intervenciones visuales, talleres culturales, recorridos temáticos y cocina tradicional en una celebración que rinde homenaje al Día de Muertos.

30 de octubre a 2 de noviembre, Parque Xcaret, Riviera Maya.

festivaldevidaymuerte.com

FOTO: CORTESÍA DE GRUPO XCARET.



Experiencia

Ofrenda monumental de Día de Muertos

El Zócalo se viste de magia con la ofrenda diseñada por el colectivo Zion Art Studio. Inspirada en el viaje mítico desde Aztlán hasta Tenochtitlan, esta instalación mezcla historia y tradición en un recorrido lleno de colores, aromas y mucho México.

25 de octubre a 2 de noviembre, Zócalo, CdMx, cultura.cdmx.gob.mx.

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencia

Titanic: un viaje a través del tiempo

Una experiencia inmersiva que te lleva al fondo del océano y dónde podrás recorrer los icónicos salones del barco con detalles tan realistas que te harán sentir parte de su historia. **Samara**

Satélite Centro Comercial, Cd. Satélite, y Parque Las Antenas, Iztapalapa.

titanicexperiencevr.com/cdmx/

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.

Música

Cazzu

Latinaje en vivo marca el regreso triunfal a los escenarios de la argentina y promete ser un recorrido de diversidad musical. Desde coplas de su natal Jujuy hasta tango, salsa, bolero y corrido tumbado, todo con la firma auténtica y poderosa de la cantante. **Diferentes sedes en diferentes ubicaciones.**

ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Arte

Lago de los Cisnes

La Compañía Nacional de Danza vuelve con una versión renovada de este cuento que combina la elegancia del ballet clásico con un toque moderno. Greta Elizondo se transforma en la delicada Odette y la seductora

Odile, mientras Argenis Montalvo interpreta al príncipe Sigfrido. **11 de octubre, Auditorio**

Nacional, CdMx.

ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA CND / GARCÍA-JÁUREGUI.

Get lit



Para leer

LAS 65 NUEVAS REGLAS DEL PODER FEMENINO, DE LUCY LARA

Olvidate de los manuales aburridos: esta es tu guía directa y sin filtros para moverte con seguridad, estilo y estrategia en cualquier situación. La autora cuestiona las reglas tradicionales del poder femenino y propone nuevas formas de pensar y actuar, más acordes con las necesidades, ambiciones y realidades de hoy. Entre historias, consejos prácticos y entrevistas aprenderás a detectar oportunidades, manejar conflictos y proyectar una presencia magnética.

FOTO: PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL.



Para escuchar

ÁTICO PRIMERA CON LAIA CASTEL

Laia comparte sus experiencias mientras navega por la vida: relaciones, adultez, querer a una misma y todo lo que ello implica. Charlas relajadas, sinceras y llenas de consejos prácticos, perfectos para sentirte y vivir mejor.

Escúchalo en plataformas de podcast.

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.

Caro Darman

La actriz argentina sabe que la vida es demasiado corta como para no ir por lo que en realidad amas. Hoy, nos conquista en *Nadie nos vio partir*, la nueva serie de Netflix.

POR ANDREA SIERRA

Descubrí que quería actuar cuando...

La verdad, no recuerdo cuándo lo descubrí, porque quiero actuar desde que tengo memoria; pero sí recuerdo cuándo lo decidí seriamente: en segundo año de Economía, en la universidad. Un día me encontré leyendo Shakespeare a escondidas, debajo de la banca en medio de clase, y entendí que había llegado al límite. Fue una epifanía: dejé la carrera y me dediqué por completo a la actuación.

El mejor consejo que me han dado en la vida es...

"No tomes nada personal".

Mi ritual antes de entrar al set:

Depende del personaje, pero nunca falta palosanto en el camión, mate, ejercicios de relajación y repasar las escenas del día. Soy muy aplicada en la chamba.

Lo primero que hago al despertar es...

Meditar y luego preparar mate.

Una palabra que me define es...

Resiliencia.

Algo que me da miedo es...

Perder a la gente que quiero. Y las cucarachas.

Lo primero que pensé cuando leí el guion de *Nadie nos vio partir* fue...

No podía creer que estuviera inspirado en una historia real. Leí el guion antes que la novela y, cuando descubrí que se basaba en la experiencia personal de Tamara (la autora), me impactó profundamente. Conocerla en el set lo hizo aún más especial.

El emoji que más uso es...



Una película que puedo ver mil veces sin aburrirme es...

Little Miss Sunshine o *Frances Ha*.

Mi talento oculto es...

¡Cocinar! Amo la gastronomía y la panadería. Con los años he aprendido bastante bien y me encanta inventar recetas y cocinar para mis amigos.

Encuentro inspiración en...

Otros artistas. Me encanta ver el trabajo de mis colegas y de personas de otras disciplinas. No hay nada más hermoso que enamorarme e inspirarme con el trabajo de mis compañeros.

Mi placer culposos es...

Love is Blind. 😏

Una canción que me pone de buenas al instante es...

"Lo que el viento nunca se llevó", de Fito Páez.

Mi mantra personal es...

Una frase que he escuchado varias veces: *Al final de la vida, uno no se arrepiente de lo vivido, sino de lo que nunca se atrevió a intentar.*

Síguela en IG:
@carodarman



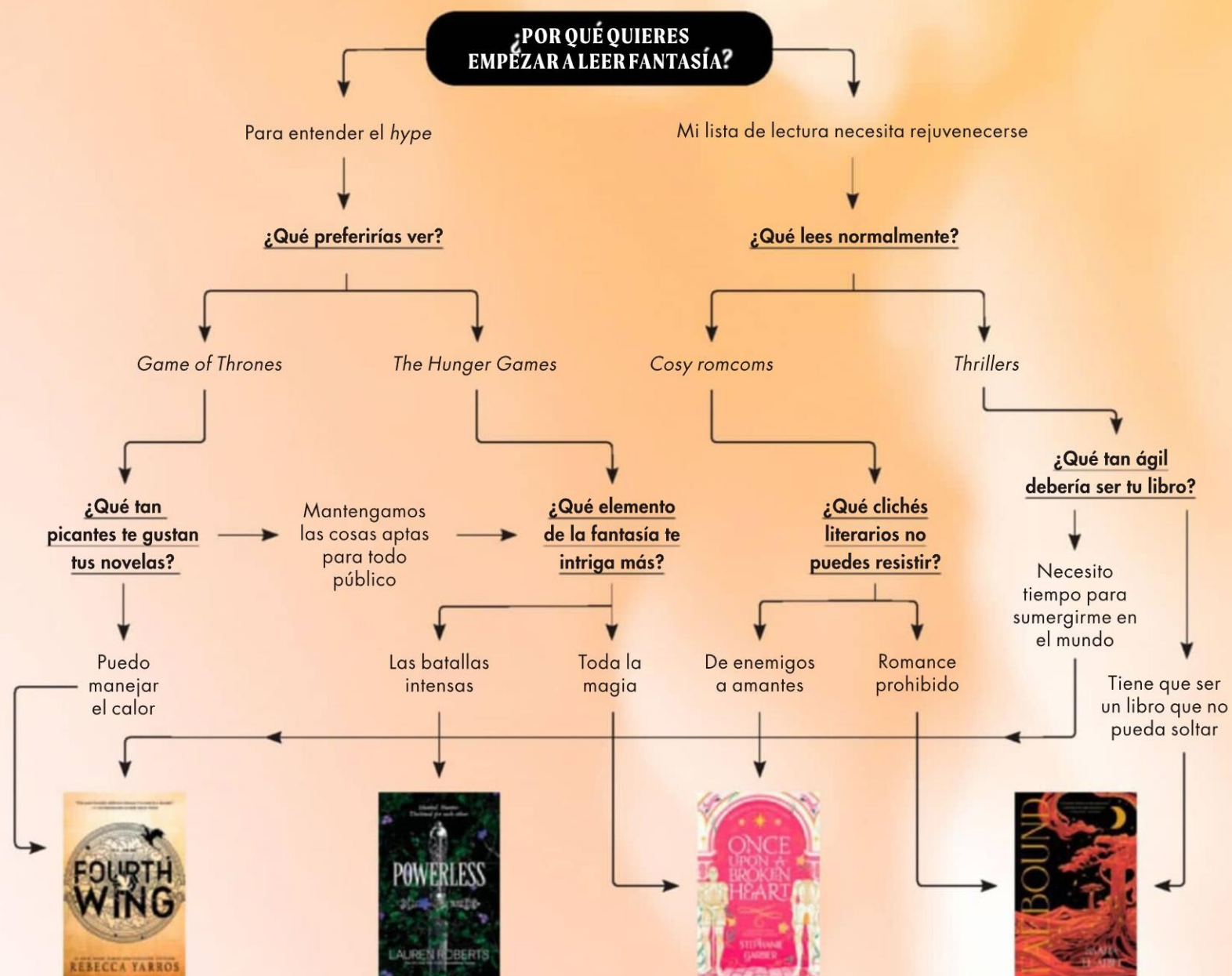
Total look,
Adolfo
Dominguez.
Zapatos,
Bimba y Lola.

FOTO: JUAN BAUTISTA. STYLIST: RUTH BUENDÍA. MAKEUP Y PELO: CARLOS MORALES.

¿Qué libro de *romantasy* debería ser tu próxima lectura?

El *romantasy* se adueña de BookTok. ¿No sabes por dónde empezar? Usa nuestro diagrama de flujo para descubrir qué lectura mágica es para ti.

POR LYDIA VENN



A | *Fourth Wing – la serie Empyrean, de Rebecca Yarros*

Violet se dirige hacia una existencia tranquila, hasta que su mamá la inscribe para convertirse en una élite jinete de dragones. Es lanzada a un intenso campamento donde los enemigos acechan en cada esquina y, afuera, la guerra comienza a gestarse, mientras Violet sospecha que sus superiores no son de fiar.

B | *La trilogía Powerless, de Lauren Roberts*

El reino de Ilya está dividido, con la Élite gobernando (gracias a los poderes otorgados por la Plaga), mientras que los Ordinarios viven en los márgenes. Cuando Paedyn –una Élite infiltrada– salva a Kai, un Ordinario por quien siente algo, se ve arrastrada a las Pruebas de la Purga, una peligrosa competencia donde deberá enfrentar tanto a sus sentimientos como a sus rivales.

C | *La serie Once Upon a Broken Heart, de Stephanie Garber*

El “*felices para siempre*” de Evangeline se acaba cuando descubre que su amado está a punto de casarse con otra. Para detener la boda, hace un trato con el Príncipe de Corazones, quien exige tres besos que ella deberá darle cuando él lo decida... pero después del primero, se da cuenta de que él tiene planes peligrosos para ella.

D | *Faebound, de Saara El-Arifi*

Yeeran comete un error catastrófico que la lleva a ser desterrada del ejército élfico junto con su hermana, Lettle, dejando atrás a su novia. Son enviadas al desierto, donde se ven inmersas en la Tierra de los Fae, un grupo que se creía desaparecido desde hace milenios. ¿Qué ocurrirá cuando unan fuerzas?

Detrás de



cámaras con



Mckenna Grace &

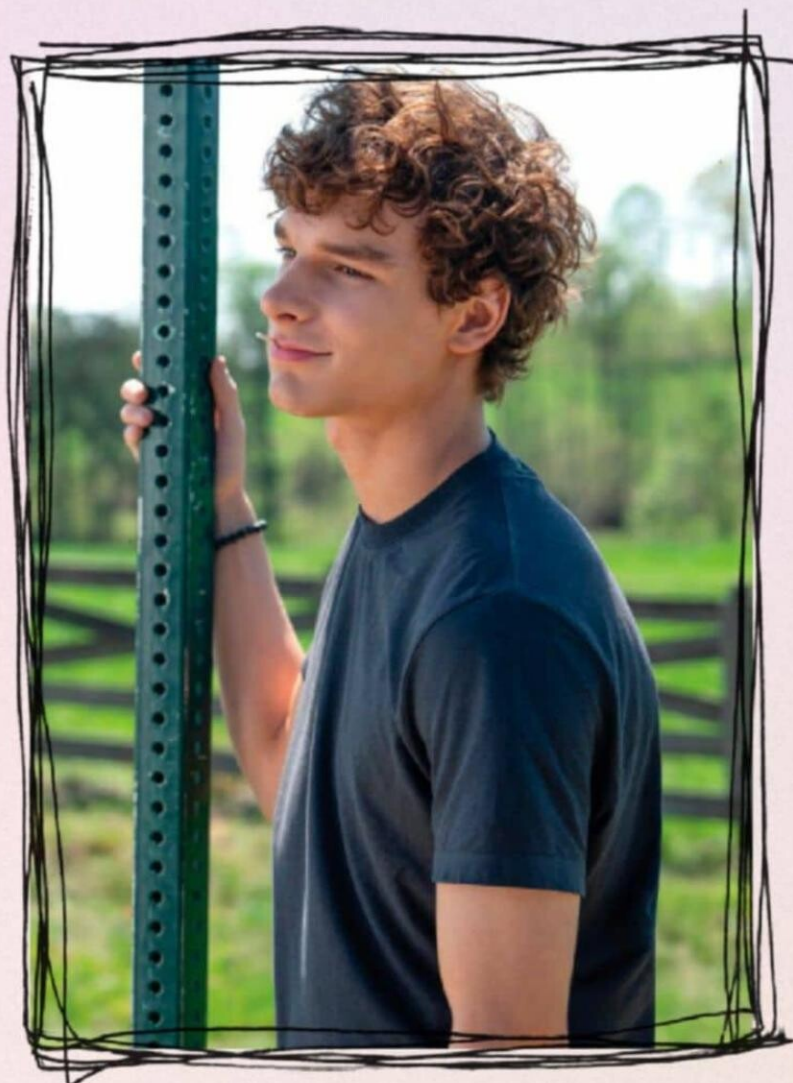


Mason Thames

Los actores me platicaron todo lo que debes saber sobre su próxima peli, *Regretting You*, basada en el exitoso libro de Colleen Hoover.

POR CONSTANZA ALCOCER

FOTOS: CORTESÍA PARAMOUNT PICTURES.



El fenómeno de Colleen Hoover (CoHo, para verdaderas aficionadas) va mucho más allá de sus libros, pues gracias a la comunidad de BookTok ha despegado con miles de usuarios recomendando y viralizando sus libros. ¿Te suena *It Ends With Us*? Su *fandom* se caracteriza por ser apasionado y participativo, así que no es ninguna sorpresa que este año una más de sus historias llegue a la pantalla grande. Se trata de *Regretting You*, que estrena en cines el 24 de octubre y, por si no lo leíste, déjame resumirte qué esperar de esta peli que seguro nos hará reír y llorar a todos. La historia sigue a Morgan y Clara, mamá e hija adolescente que, como es común a

la edad de la segunda, tienen una relación complicada, pero todo se agudiza cuando se enteran de que Chris, el esposo de Morgan y papá de Clara, muere en un accidente (y no, esto no es un *spoiler*, pues viene en la descripción del libro y sucede en los primeros capítulos), dejando atrás secretos familiares que pueden cambiarles la vida a ambas.

En la película, McKenna Grace interpreta a Clara, y Mason Thames a Miller Adams, su interés amoroso. Ambos actores son jóvenes promesas favoritas de Hollywood y con cada vez más proyectos a sus nombres, por lo que sin duda se convertirán en nuestra pareja favorita de la ficción en *Regretting You*.

Antes que nada, me gustaría saber, ¿qué tanto sabían del libro antes de ser elegidos para interpretar estos papeles?

MASON THAMES: Siempre he amado las películas como esta y quise ser parte de una, así que cuando Josh (Boone, el director) me contactó, nos reunimos y leí el guion y me encantó. Había visto *The Fault in Our Stars*, también dirigida por Josh, y me gustaba mucho, así que eso fue un incentivo. Entonces, leí el libro y me pareció muy bueno, amé a los personajes y sentí una responsabilidad con el *fanbase* de Colleen de darle vida de la mejor forma posible.

McKENNA GRACE: Lo chistoso es que leí el guion primero y me enamoré, le rogaba a Josh que me contratara. Y cuando me dijo que les encantaría que interpretara a Clara y mencionó que tal vez les gustaría a los *fans* del libro, dije: "¿El libro? ¿De qué hablas?". No tenía idea de que era un libro cuando me sumé al proyecto (risas) y después lo leí como mil veces, lo tenía conmigo en el set.

Sin *spoilear* demasiado, ¿qué tan diferente será la película del libro?

MG: Siempre trataba de colar detalles del libro porque eso me encanta cuando veo una adaptación de alguno, así que hice mi mejor esfuerzo. Pero, en definitiva, es diferente por el tiempo, no nos desvivimos por cambiar cosas, pero al tratarse de una película se tienen que ajustar algunos detalles.

Los *fans* de Colleen Hoover tiene opiniones fuertes, ¿sintieron presión para interpretar a sus personajes de cierta forma y complacer al público? ¿Qué tanta libertad se tomaron con estos personajes?

MT: Miller es una persona complicada y me encanta el personaje. Es empático, cariñoso y creo que muy maduro, porque tuvo que crecer rápido. Perdió a sus papás, lo crio su abuelo y pasó por muchas cosas. Hay mucho más de lo que se ve a simple vista con él.

MG: Si sentí presión, digo, todo mi trabajo tiene que ver con esperar que le guste a la gente, así que siempre es un poco estresante, pero en particular cuando sabes que ya tiene una base de *fans* tan ávida. Creo que siempre entro a las cosas tratando de hacer algo que como *fan* me daría gusto y orgullo ver y, honestamente, estoy muy orgullosa y feliz con el resultado, fue una experiencia muy especial.

Mason, tú no eres ningún extraño a las adaptaciones, pues hace poco protagonizaste el *live-action* de *How to Train Your Dragon*. ¿En qué proyecto sentiste más presión para complacer a los *fans*?

MT: Ambas fueron mucha presión. Son tan diferentes y tan similares al mismo tiempo, pero me gustaban tanto ambos personajes que lo único que en verdad quería era darles vida de la mejor manera posible y hacerles justicia a los *fans*.

Al leer el libro, ¿hubo alguna escena en especial que les emocionara llevar a la pantalla?

MG: Quizás alguna con Miller, me encantaron todas esas escenas. Tal vez la del primer beso, se me hizo tan buena en el libro y está en el tráiler, y cada vez que la veo, siento cosquillas. Miller dice: "No pensé que nuestro primer beso fuera a ser así", siento que es un momento chistoso y emocionante dentro de un libro romántico. Estaba emocionada de hacer una película romántica, porque nunca antes había estado en nada así.

MT: Oh, siento que hay muchas escenas importantes. No quiero *spoilear* mucho para quienes no hayan leído el libro, pero todas las cosas importantes y emocionales con Clara hablan de su relación y lo que sucede entre ellos, y todo eso fue divertido.

En la historia, los personajes pasan por mucho trauma y tragedia, ¿hubo alguna escena que les pareciera particularmente retadora por las emociones?

MG: Siempre es retador cuando haces escenas muy pesadas emocionalmente, pero un día grabamos una escena de montaje en la que solo aparecemos Dave (Franco, quien interpreta a Jonah), Allison (Williams, que interpreta a Morgan) y yo llorando, y son como 32 segundos de nosotros sentados ahí berreando porque nos acabamos de enterar de que nuestros familiares estuvieron en este horrible accidente. Eso fue cansado, pero también un poco chistoso. El ambiente en el set era tan bueno que nunca se sintió aterrador o difícil.



¿Cómo describirían la relación de Clara y Miller?

MG: Muy tierna, y también creo que tienen el tipo de amor que es comprensible y cariñoso justo cuando ella lo necesita. En un momento así, no todo el mundo necesita o puede entrar una relación así nada más, después de pasar por tanto dolor, pero creo que lo que Clara busca es sentirse comprendida y Miller la hace sentir así. Es lindo tener una figura así, estable.

MT: Diría que es la nostalgia del primer amor, tiene cierta magia.

Clara tiene una relación complicada con su mamá, como creo que muchas adolescentes, pero obviamente se intensifica por la situación que viven. McKenna, ¿cómo trabajaron Allison y tú para construir esta conexión y tensión al mismo tiempo?

MG: No tuvimos mucho tiempo para prepararlo o convivir juntas antes de empezar, así que fue divertido como actrices solo entrar de jalón; pero hacia el final pasábamos tanto tiempo juntas en el set que se sintió muy natural y divertido. Su relación es complicada por las circunstancias, pero al final del día son una mamá e hija tratando de navegar situaciones muy complicadas y peleando, y sentí que, como la adolescente residente del set, había pasado por eso.



Creo que es algo con lo que muchas personas se pueden identificar. ¿Qué esperas que las mamás e hijas que vean la película se lleven después de ver esta dinámica entre ustedes?

MG: Ay, no lo sé. Creo que lo que yo me llevo es que todo sucede por una razón, y aun a través de cosas que son horribles y muy oscuras que nos suceden, cuando creemos que no podemos ver la luz al final del túnel, en verdad creo que todo pasa por algo, y eventualmente hará sentido, aunque duela. Hay algo bueno que encontrar en todo. Con Clara y Morgan hay tantas cosas que te podrías llevar... pero una es que las mamás cuidan a sus hijos y necesitas entender más XYZ, pero todo lo que pasaron, sucedió por algo. Ser adolescente es difícil y ser mamá también. En realidad, ser una persona es difícil, así que hay que recordar eso y las cosas se irán dando, y las peleas y falta de comprensión no serán para siempre.

Miller tiene una relación muy especial con su abuelo. Mason, ¿cómo fue para ti construir esto junto a Clancy Brown (quien lo interpreta) en la pantalla? ¿Crees que los fans se identificarán con esta relación?

MT: Amo tanto a Clancy, es fantástico. Creo que la familia es lo más importante, y construir esa química con él y darle vida fue algo muy trascendente para mí.

¿Son team leer el libro primero o ver la película antes?

MG: Por lo general, siempre leer el libro antes.

MT: Oh, honestamente puede ser cualquiera, porque me gusta mucho leer libros, pero también me gusta sorprenderme en el cine. Este libro es increíble y estoy muy orgulloso de la película.

¿En qué son similares y en qué diferentes a sus personajes?

MT: Algo que me encanta de Miller es que, en muchas formas, es muy distinto a mí, y como actor me encanta ponerme en sus zapatos y darle vida. Su mayor sueño es ser cineasta y formar parte del proceso, y yo tengo la suerte de hacer eso.

MG: Como decía, Clara es un personaje con quien es fácil identificarse y soy como ella de muchas formas, pues comete errores, quiere ser actriz, escucha Role Model... hay mucho que tenemos en común, pero somos diferentes en que yo no he pasado por lo que ella sí, así que tratar de entender su dolor fue una experiencia diferente para mí.

Miller es básicamente el novio perfecto, del que seguro muchas niñas se enamorarán. Mason, ¿cómo abordaste el interpretarlo?

MT: Me encanta que es el tipo de personaje que siempre he querido interpretar, porque soy un romántico empedernido y me fascinan ese tipo de películas; pero no es solo el tipo cool y misterioso de la escuela que consigues al final de la película, sino una persona real que ha pasado por mucho y me gustó mucho entrar en su trasfondo. Es alguien que siente y sueña, es una persona complicada y eso me encanta. Creo que mucha gente se podrá identificar con él y con otros personajes de la película porque se siente muy real y tangible. Y sí, creo que es un muy buen novio para Clara, es bastante perfecto.

Sus personajes pasan por muchas situaciones emocionales durante la historia. ¿Cómo se prepararon para interpretar todas estas capas?

MG: No tuve mucha preparación fuera de leer el libro varias veces, ¿sabes? Elegí mis líneas favoritas y las partes que quería incluir. Pienso que Clara es muy complicada, pero al mismo tiempo es muy humana y una adolescente tratando de navegar esta increíble tragedia, así que tan solo traté de hacer eso. No entré en modo profundo de preparación, fue más como cuestionarme: "¿Yo qué haría?".

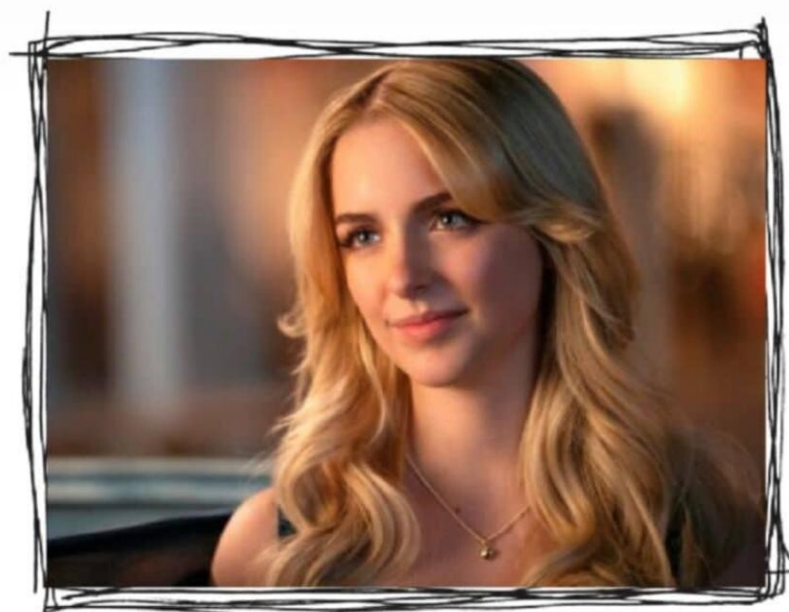
En la historia, Miller y Clara tienen que hacer una película para un proyecto escolar. Si tuvieran que hacer un proyecto así, ¿de qué sería su película?

MG: Es chistoso, porque no sé si esto entrará en la película, pero hay una versión en la que Josh nos pidió a Mason y a mí cualquier video lindo que tuviéramos para hacer el de la *prom proposal* del final y le mandamos un millón de videos personales de todo el tiempo que pasamos juntos y los usó para hacer la película. Creo que yo haría algo parecido.

MT: Reharía *The Notebook*. Es bastante perfecta; para ser honesto, es de mis películas favoritas de toda la vida. Tiene esta magia.

¿Cómo describirían la película para quien no ha leído el libro?

MT: Diría que es muy cruda, real y emotiva, y hay muchísimo amor y pasión. Y creo que es muy identificable.



5 películas que ver para crear consciencia sobre la salud mental

Porque a veces, una buena peli es lo que necesitas para reflexionar sobre los temas importantes.

POR CONSTANZA ALCOCER

No te estoy diciendo que dejes la terapia por ver una película, pero a veces, un tema bien tratado en una buena peli es justo lo que necesitamos para entender mejor su complejidad o invitarnos a verlo de una forma distinta y reflexionar sobre ello.

Con el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) presente, me puse a pensar en algunas pelis que aborden este tema de una forma que realmente nos haga reflexionar. Estas son las que no puedes perderte (aunque, claro, hay muchísimas más, pero había que mantener la lista corta).

1. *Dear Evan Hansen* (2021)

Temas que trata: ansiedad social, depresión, suicidio adolescente

Basada en el exitoso musical de Broadway, no pienses que por ser un musical será ligera, pues trata sobre Evan, un chico con ansiedad social severa quien, tras el suicidio de un compañero escolar, se ve envuelto en una mentira y toca temas como la soledad en los adolescentes y la necesidad de pertenecer, así como el importante papel de las redes sociales, tanto en lo positivo como en lo negativo. Recalca la importancia de hablar sobre la salud mental y la necesidad que tenemos de una verdadera conexión con alguien.

2. *The Perks of Being a Wallflower* (2012)

Temas que trata: ansiedad, TEPT, depresión juvenil

Protagonizada por Emma Watson, Logan Lerman y Ezra Miller, cuenta la historia de Charlie, un adolescente introvertido que batalla con depresión mientras lidia con el duelo por el suicidio de su mejor amigo, recuerdos reprimidos de abuso sexual y el primer amor. Con ayuda de sus amigos, ese primer amor y la escritura, encuentra apoyo y formas de expresar su trauma, transmitiendo que una buena red de apoyo es clave para sanar los traumas.

3. *Silver Linings Playbook* (2012)

Temas que trata: trastorno bipolar

Pat (Bradley Cooper) tiene trastorno bipolar y se muda a casa de sus papás tras una estancia en un hospital psiquiátrico. Ahí conoce a Tiffany (Jennifer Lawrence), una viuda que lidia con depresión tras la muerte de su esposo, y conecta con ella, lo que ayuda a ambos a sanar de forma única. Mezcla drama con toques de humor, es para reflexionar sobre la importancia del tratamiento de trastornos mentales, la terapia, medicación y más temas para llegar a la recuperación.



4. *13 Reasons Why* (2017)

Temas que trata: bullying, depresión, suicidio

Ok, es una serie, pero es importante agregarla porque es muy relevante en cuanto a temas de bullying y suicidio. Cuenta la historia de Hannah, una adolescente que se suicida y deja 13 casettes explicando las razones detrás de su decisión; en cada capítulo, Clay (quien los recibe en el primer episodio) escucha cada cinta y descubre cómo distintas personas (tal vez inconscientemente) fueron partícipes en la decisión de Hannah por cómo la trataron en ciertos momentos. Ayuda a entender cómo pequeños actos afectan a las personas y la importancia de hablar del suicidio juvenil y el apoyo en las escuelas y familias.

5. *Good Will Hunting* (1997)

Temas que trata: trauma infantil y acompañamiento terapéutico

Al investigar sobre películas que trataran estos temas me di cuenta de que la mayoría son recientes (cuando ya hay más apertura para abordarlos), aunque siempre hay excepciones, y esta de 1997 es un clásico. Una de las claves es cómo muestra a la terapia para sanar heridas creadas por traumas no resueltos y abrirse emocionalmente. La historia sigue al conserje de una universidad que descubre un gran talento para las matemáticas, pero que esconde su trauma detrás de una forma de ser arrogante y defensiva, y gracias a la relación con su terapeuta, empieza a sanar.

style

Dark romance

El *street style* lo confirma: el lado más dramático de la moda está de vuelta... y nos encanta.

POR ANDREA SIERRA

FOTO: GETTY IMAGES.

DESDE LAS...

Sombras

Impulsado por la alta costura y la ficción gótica de la cultura pop, el romanticismo oscuro resurge con fuerza: nostalgia, teatralidad y un guiño al poder de lo femenino cuando se libera de lo convencional. Encaje, tul, *corsets* y siluetas que juegan con lo clásico... la belleza se transforma en algo romántico, pero con un toque de actitud.



Camisa, **SANDRO**.



Blazer, **Nina Ricci**.



Suéter, **Kolor en Farfetch**.



Top, **Zimmermann**.



Vestido, **Giambattista Valli**.



Vestido, **Dolce & Gabbana**.



¿El truco para no caer en el disfraz? Elige una sola prenda protagonista que tenga ese toque gótico elegante: un vestido de tul con transparencias sutiles o un *corset* que marque la silueta. Combínalo con piezas modernas para equilibrar el drama.

Complementos

Dile que sí a todo lo que parezca salido de una novela gótica, joyas con aire barroco y tamaño XL, colores oscuros y texturas como el terciopelo y el *jacquard*.



Aretes, anillo y collar, **Alexander McQueen**.



Lentes de sol, **Marc Jacobs**.



Bucket hat, **Dior**.

Zapatos

¿El común denominador? La mezcla entre lo etéreo y lo *punk*. Busca detalles como cadenas, moños, listones, hebillas, acabados envejecidos o toques de red.



Zapatos, **Prada**.



Zapatos, **Ferragamo**.



Zapatos, **Chloé**.



Zapatos, **Zara**.

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Las bolsas tamaño
extragrande tomaron el
control. ¿Su encanto?
Ese aire de "me veo
increíble y si traigo toda
mi vida aquí dentro".



ACCESORIOS

Go big

Olvidate del "menos es más". Las bolsas vienen en tamaño XL y con una misión clara: llevar contigo todo lo que necesitas.

1. Marc Jacobs. 2. Jacquemus. 3. Gucci. 4. Chloé.
5. Zara. 6. GANNI. 7. COS. 8. Ferragamo.
9. Saint Laurent. 10. Bottega Veneta.



¿CÓMO USAR?

Pijama shirt

¿Quién dijo que la *pijama* era solo para dormir? La moda habló y ahora tu *camisa* está lista para escaparse de la cama y conquistar la calle. Cómoda, estilosa y con cero esfuerzo, es la prenda que transforma cualquier plan en un momento digno de pasarela.

POR ANDREA SIERRA



Camisa, Prada.

From chill to chic

Hay viernes en los que tu *mood* es sofá y series... pero la agenda dice *salida obligatoria*. La solución: combina tu camisa de pijama con *shorts* de cuero y súmale unas botas vaqueras o botines para un look con actitud instantánea.

1. Lentes de sol, Jimmy Choo en Sunglass Hut. 2. Aretes, Swarovski. 3. Brazaletes, Swarovski. 4. Shorts, PULL&BEAR. 5. Black Orchid Reserve, Tom Ford. 6. Botas, Giuseppe Zanotti. 7. Bolsa, Tory Burch. 8. Cinturón, PULL&BEAR. 9. Anillo, Nialaya Jewelry. 10. Anillo, Sophie Buhai. 11. Reloj, Ferragamo.



Power moves

Oficina, juntas, pendientes... y tú con cero ganas de sufrir por tu *outfit*. Mantén la comodidad, pero sube el nivel, con unos *jeans* favorecedores y tacones altos. Un combo que grita seguridad y autoridad sin perder el toque relajado.

1. Lentes de sol, Burberry en Sunglass Hut. 2. Collar, Self-Portrait. 3. Aretes, AREA. 4. Cinturón, Isabel Marant en Farfetch. 5. Pantalón, All Saints. 6. Accesorio para el pelo, Prada. 7. Reloj, Bulova. 8. Barra multiusos, The Multiple de NARS. 9. Bolsa, Bottega Veneta. 10. Zapatos, Kurt Geiger. 11. Anillo, Izabel Display.



Walk this way

Para esos días en los que quieres caminar por la ciudad, pero verte impecable, combina tu camisa con un pantalón de vestir y una gabardina ligera. Son el balance perfecto entre estilo y seguridad para afrontar cualquier escenario que se presente.

1. Lentes de sol, Ray-Ban. 2. Collar y aretes, AVEC. 3. Pulseras, TANE. 4. Bolsa, JW Pei. 5. Reloj, Fossil. 6. Zapatos, Gianvito Rossi. 7. Pantalón, Zara. 8. Gabardina, Mango.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Cambio de piel

Siempre listas para reinventarnos.

POR ANDREA SIERRA

1. SELVA URBANA

El origen del *snake print* está ligado a la fascinación por lo exótico y el poder que transmite. En los años 70 y 80 se convirtió en símbolo de rebeldía sofisticada usado por *celebs* que no temían llamar la atención. Hoy, su retorno mezcla el dramatismo retro con un aire minimalista.



IMPACTO
Atrévete con un *full look* de pies a cabeza: transmite seguridad absoluta. Si quieres subir la apuesta, mézclalo con otros estampados. La clave está en mantener una paleta de colores en común para que el *look* se vea intencional y no improvisado.

2. PRESENCIA

Elige una prenda clave: botas altas, un *blazer* estructurado o una falda midi con el estampado. Deja que la pieza sea la protagonista y combínala con básicos en tonos neutros para un *look* equilibrado, pero con ese toque de autoridad.



1. Lentes de sol, Bottega Veneta. 2. Choker, Ryenn's Eyes.
3. Bodysuit, Michael Michael Kors. 4. Chamarra, Gabriela Hearst. 5. Anillo, UNOde50. 6. Anillo, Suarez. 7. Bolsa, Tory Burch. 8. Brazalete, TOUS. 9. Botas, Stuart Weitzman.
10. Falda, Roberto Cavalli. 11. Aretes, TOUS. 12. Choker, Parfois. 13. Lentes de sol, Cartier. 14. Aretes, Ingrata Fortuna. 15. Falda, Essentiel Antwerp en Farfetch.
16. Zapatos, Prada. 17. Set de anillos, Massimo Dutti. 18. Bolsa, Ferragamo. 19. Brazalete, UNOde50. 20. Brazalete, Missoma. 21. Suéter, The Attico.

3. HIPNOSIS

Olvida las combinaciones obvias, este *print* también puede ser tu aliado para *looks* delicados. El contraste entre lo feroz del estampado y algunas texturas como el satén crean un efecto hipnótico.

FOTOS: LOOK, GABRIELA HEARST WOMENSWEAR, FALL/WINTER 2025-2026. GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.



1

lujo atemporal. Ideal para regalar a la novia como un símbolo de elegancia que permanecerá en cada aniversario.

2. Clásicos Prestige Dama (98P234)

Sofisticado y versátil, este modelo brilla con 8 diamantes como indicadores y caja poligónica de 12 caras, que lo convierten en un accesorio único. El brazalete bicolor en acero y dorado combina perfecto con looks nupciales, mientras que su carátula en madre perla blanca agrega un toque delicado. Un regalo perfecto para la novia como recordatorio de que el tiempo compartido es el verdadero lujo, o incluso como pieza para llevar en el día de la boda.

3. Clásicos Prestige Caballero (98B450)

Ideal para el novio: elegante, poderoso y lleno de detalles que marcan la diferencia. Con movimiento cronógrafo de 6 manecillas, carátula blanca texturizada y brazalete bicolor, combina a la perfección con un traje impecable. Más que un accesorio, es el símbolo de nuevos comienzos y de cada logro compartido. También es una excelente opción para regalar a los padrinos o a la corte de honor como un gesto que celebra la complicidad.



2



3

Marca el amor a cada segundo

¿Sabías que existe el reloj de compromiso? Te contamos...

Dentro de las tradiciones al momento de casarse, existe una que guarda un significado muy especial: después de recibir el anillo de compromiso y casi llegando el gran día, la novia le regala al novio un reloj de compromiso. Más allá de ser un detalle elegante, simboliza el amor que perdura y un recordatorio de que él debe llegar puntual al inicio de su nueva vida juntos.

De la misma manera, los novios deben elegir el reloj perfecto: uno que complemente su look en este día único y, en el caso del novio, que también pueda

obsequiar a su corte de honor, creando un lazo que perdure en el tiempo. Y si hablamos de sellar el amor con estilo, estos tres modelos son la elección perfecta para ese día:

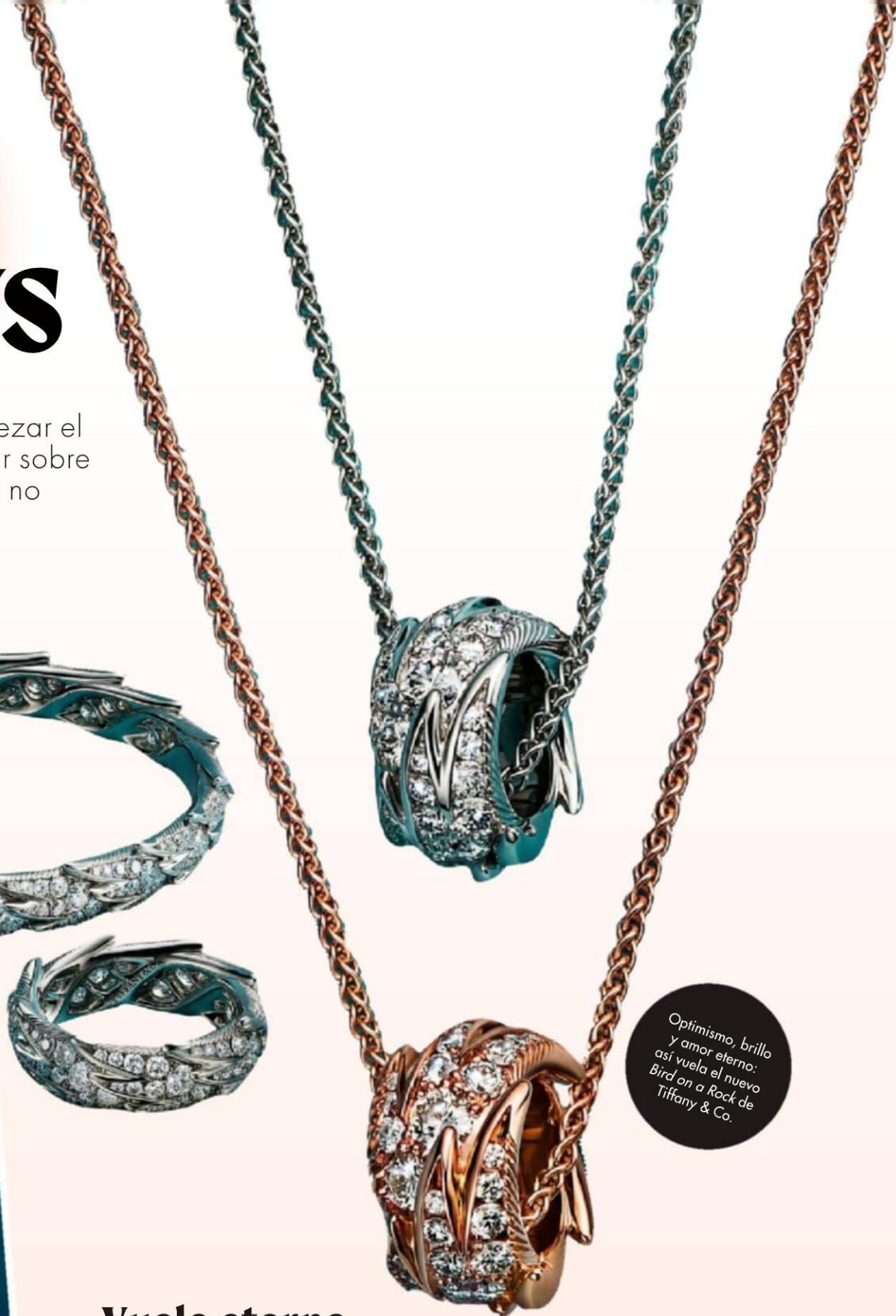
1. Rubaiyat Four Seasons (96R254)

Un verdadero tesoro de edición limitada: solo 20 piezas en México lo hacen tan único como ese amor que celebran. Su carátula en madre perla blanca con detalles brillantes que evocan la nieve está rodeada de 42 zafiros montados a mano. La caja de acero inoxidable, el cristal de zafiro con tratamiento antirreflejante y la correa de piel blanca en acabado cocodrilo elevan su diseño a un nivel de

Glam* news

Lanzamientos de lujo para empezar el mes y también para concientizar sobre el autocuidado... esto es lo que no debe escapar de tu radar.

POR ANDREA SIERRA Y CONSTANZA ALCOCER



Optimismo, brillo
y amor eterno:
así vuela el nuevo
Bird on a Rock de
Tiffany & Co.

Vuelo eterno

tiffany.com.mx

El motivo *Bird on a Rock*, creado por Jean Schlumberger para la casa joyera, se ha convertido en un verdadero ícono de la marca. Hoy, bajo la visión de Nathalie Verdeille, directora artística de joyería y alta joyería de la marca, renace en una colección completa que celebra el optimismo y el amor eterno. Inspiradas en el plumaje de un ave, las piezas cobran

vida con diamantes y metales preciosos en dos conjuntos de alta joyería: uno protagonizado por la tanzanita y otro por la turquesa. La colección *Bird on a Rock by Tiffany* retoma los elementos clave del broche original y los transforma en collares, aretes, pulseras y anillos llenos de textura con interpretaciones que van desde lo abstracto hasta lo más evidente.



Nueva obsesión

sisley-paris.com/es-MX

La famosa fragancia de los productos de *Hair Rituel by Sisley* ya tiene versión propia: *Le Parfum*. Con una concentración del 20%, este perfume está pensado para piel y pelo, dejando un halo fresco y elegante que se libera con cada movimiento. Sus notas de limón, verbena, lavanda y mimosa se mezclan con un fondo ambarino y amaderado, creando un aroma adictivo y versátil que puedes usar solo, en *layering* o incluso sobre tu cepillo. Un frasco azul ahumado y *ultra chic* convierte cada aplicación en el ritual de lujo que tu rutina de belleza pedía a gritos.



A prueba de todo

kokoro.mx/

Dile adiós al miedo de usar calor en tu melena, porque K18 presenta *HeatBounce Conditioning Heat Protectant*, el protector térmico que rebota el calor en lugar de dejar que tu pelo lo absorba. Su bruma ligera y sin enjuague suaviza y desenreda, mientras su tecnología patentada *Resilicore*, inspirada en proteínas resilientes capaces de soportar temperaturas extremas, fortalece la hebra desde el interior. Además de proteger la superficie, ayuda a prevenir la pérdida de color y reduce el quiebre hasta en un 85% después del secado.

Tiempo para ti

guesswatches.com

En el marco del mes de concientización sobre el cáncer de mama, GUESS Watches y Regency presentan una colección cápsula que trasciende la moda para convertirse en un recordatorio de autocuidado. Como cada año, la marca reafirma su compromiso con la causa al realizar una donación a Fundación CIMA: la colección está compuesta por dos modelos donde el rosa, símbolo de esperanza y solidaridad, es el gran protagonista: *Sparkling Pink*, una pieza elegante con toques brillantes que la transforman en un accesorio joya, y *Sporting Pink*, un diseño con aire deportivo perfecto para acompañar el día a día.



Rutina diaria con un toque de glamour

dyson.com.mx

Las herramientas de peinado de Dyson se han convertido en todo un objeto de deseo gracias a su tecnología y a los peinados increíbles que permiten, pero hay otro motivo: las ediciones limitadas en colores elegantes y originales las hacen aún más deseables. Para la temporada de fiestas que está por llegar, la marca lanzó una nueva variante, *Amber Silk*, inspirada en el resplandor de la luz del fuego, la alegría de reunirse con los seres queridos y el brillo de la celebración, por lo que cada pieza luce increíble en el tocador con su acabado metálico, ya sea en cobre cálido, burdeos tostado o champagne rosa pálido, que conforman la gama.

Ideales para ir agregando a tu wishlist.



STYLING:
CONSTANZA
ALCOCER

FOTOS:
GERMAN NÁJERA
+ IVAN FLORES

Texturízate

DEL TWEED AL CUERO,
PASANDO POR MEZCLILLA
METALIZADA Y ESTAMPADOS
QUE HACEN UNA
DECLARACIÓN, LAS
TEXTURAS SERÁN UNA
QUE TU GUARDARROPA, LAS
TEMPORADA TE OFREZCA
UN SINFIN DE POSIBILIDADES
PARA EXPRESAR TU
PERSONALIDAD. PARA
DEMOSTRARLO, RAQUEL
CHAVES NOS LLEVA EN
UNA INMERSIÓN TOTAL
DE ESTILO OTONAL.



Total look,
Chanel.





Total look,
Louis Vuitton.



Chaleco y
bermudas,
AllSaints. Collar,
Swarovski.
Anillos, Joyeria
Suarez.



Suéter, bufanda y pantalón, **COS**. Aretes, **Swarovski**.
Bolsa, **Bulgari**. Botas, **propiedad de la stylist**.

Chamara y shorts
Sandro. Collar y reloj
Bulgari.





Chamarras y pantalón,
 Scalpers. Zapatos, Kurt
 Geiger. Joyería, Swarovski.
 Makeup:
 Roberto Sierra
 Pelo:
 Marcelo Rendón
 Coordinación de moda:
 Andrea Sierra
 Locación:
 Editorial El Museo de la Alegria
 @editoriamx

Por lo alto...

Este es el básico que no puede faltar en tu clóset este otoño...

Esta temporada, el suéter de cuello alto es el protagonista absoluto. Desde pasarelas hasta *street style*, se lleva ajustado, *oversized*, con capas o incluso debajo de *blazers* para un *vibe* minimalista y elegante. Es ese básico que nunca falla porque combina calidez, estilo y mucha actitud.

¿Y por qué nos encanta? Porque tiene ese aire sofisticado que enmarca el rostro y estiliza la silueta, además de ser ultraversátil: puedes llevarlo con *jeans* relajados para un *look effortless*, con faldas midi para algo más *chic* o como capa base debajo de un vestido sin mangas para un giro diferente.

Los suéteres de punto brindan textura, personalidad y ese toque artesanal que no pasa desapercibido. Atrévete a ir más allá de los neutros clásicos y súmate a los colores con *punch* como el rojo intenso, el naranja o el azul eléctrico, que transforman cualquier *outfit* en un *statement*.

Lo mejor de este *trend* es que no tienes que limitarte a comprarlo... ¡puedes crearlo tú misma! Imagina elegir el color, el hilo y el diseño perfecto para ti. Tejer tu propio suéter de cuello alto no solo es un plan relajante y creativo, también es la forma más auténtica de llevar una prenda que nadie más tendrá.

LÓGRALO CON

Estambre *Selina* de TAMM, de Omega, la mejor calidad y materiales para todas tus creaciones.



Scrolling
IG: @hilosomega

POR ANDREA SIERRA. FOTO: GETTY IMAGES. PRODUCTO: CORTESÍA.



Selina

Estambre versátil con un brillo único, Suave y fresco



De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres

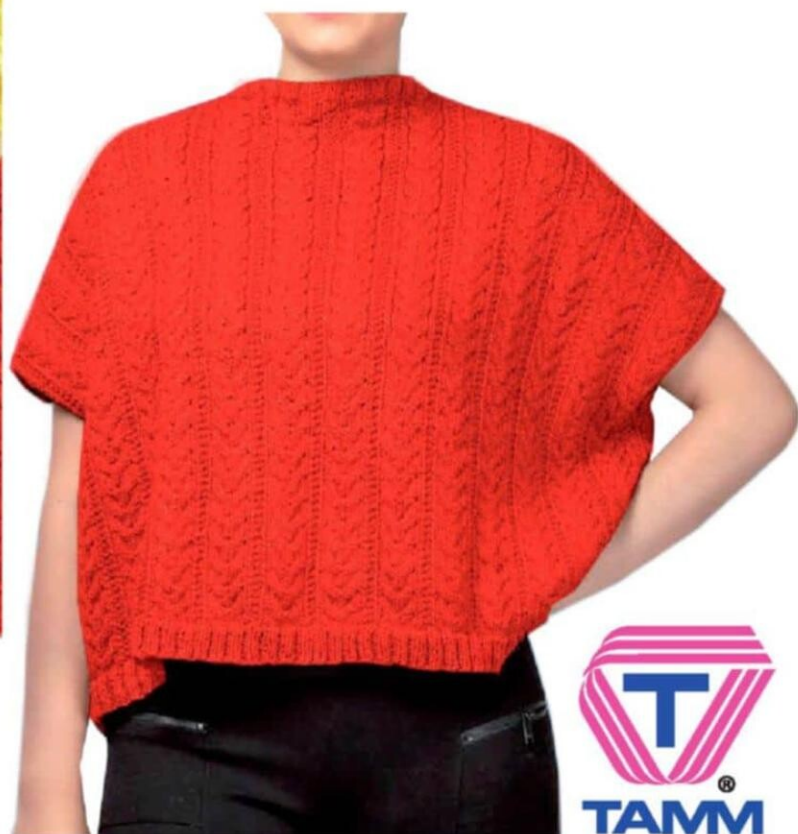
Blanco 2501	Gris 2592	Marino 2570	Verde 2583	Verde tropical 2575	Guinda 2548	Café 2527	Café medio 2526	Avelana 2522	Beige 2523
Verde mar 2582	Menta 2580	Cielo 2561	Azul 2562	Azul Francés 2567	Flusha 2543	Rojo 2540	Naranja 2508	Mango 2506	Huevo 2504
Negro 2599	Hueso 2518	Matizado otoño 2572	Rosa 2530	Salmón 2532	Coral 2533	Rosa Antiquo 2536	Carmin 2541		



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



**SELINA estambre
versátil se distingue
por tener
un brillo único,
Suave y fresco, ideal
para prendas
de bebés, suéteres
ligeros y blusas.**



Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 19 91

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

Revistas.PeruRadio.net.pe

glow

DE **vuelta** A LA **esencia**

Una explosión jugosa de notas afrutadas y un corazón floral que late con fuerza, *Miss Dior Essence* es intensidad, frescura y sensualidad en un solo gesto, un manifiesto de feminidad moderna que vive sin límites. Nos inspiramos en la nueva fragancia y, junto a Isabella Tena, la reinterpretamos en un *look* pensado para una mujer que se atreve a brillar desde su esencia.

POR
ANDREA
SIERRA

FOTOS:
XIMENA
MORFIN

Total look,
Dior.



Miss Dior Essence

No es solo un perfume: es un viaje directo a lo esencial. Su nombre recuerda a **Catherine Dior**, la hermana de Christian, una mujer valiente y libre que inspiró toda una época. Desde el mítico 30 de Avenue Montaigne, Dior celebra esa feminidad que supo renacer con fuerza y que hoy se mantiene viva: **independiente, determinada y auténtica.**

*Total look,
Dior.*



Total look,
Dior.



Un acorde de mora y flor de saúco

Abre paso a la intensidad radiante de **Miss Dior Essence**. Francis Kurkdjian, perfumista, la concibe como un manifiesto olfativo:

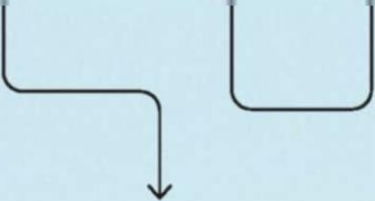
vibrante, afrutada y audaz. El jazmín aporta un eco fiel a su herencia, mientras la madera de roble envuelve la fragancia con un matiz sensual. Es intensa y concentrada, perfecta para las mujeres de hoy, y deja tras de sí una estela vívida y adictiva que es hiprofemenina, aunque también rechaza todo lo que pueda limitar su libertad.

Total look,
Dior.

Makeup:
Ger Parra para
Dior Beauty
Pelo:
Alejandro Iñiguez

Total look,
Dior.





¿El resultado?

Un look en tonos rosas que puede reinventarse según tu mood. Suavidad con toques frescos y luminosos que resaltan lo natural para el día e intensidad vibrante para la noche, perfecta para transmitir seguridad y magnetismo. Entre delicadeza y fuerza, cada tono se convierte en un reflejo de lo que eres y de lo que decides proyectar: **frescura, energía o pura seducción.**

Total look,
Dior.





FOTOS: GETTY IMAGES.

Y tú, ¿has escuchado hablar de la belleza emocional?



Resulta que el bienestar mental tiene un impacto en la piel y el cuidado personal. Permíteme explicarte un poco más sobre esto.

POR CONSTANZA ALCOCER

Podrías pensar que tu bienestar emocional y la belleza son cosas totalmente no relacionadas, pero estudios han demostrado que la salud de la piel y el bienestar general están conectados con nuestras emociones. En los últimos años se ha visto cada día más enfoque y preocupación por la salud mental y su cuidado, y es como se ha concluido que la belleza también puede ser emocional. La comprensión de esto impulsa cada vez a más marcas a tomar nota e innovar con productos que cuiden tanto la piel como el estado de ánimo. Con ayuda del programa *Belleza & Bienestar*

de Canipec nos adentramos en esta temática, y a continuación te cuento un poco de qué va y cómo adoptarla.

Sin duda, alguna vez escuchaste que podría dolerte el estómago por pasar muchos corajes o cosas parecidas. Pues lo mismo pasa con la piel, ya que es un órgano que responde a estímulos emocionales: por ejemplo, está comprobado que el estrés puede provocar la aparición de imperfecciones, sensibilidad, enrojecimiento, ojeras más marcadas, falta de luminosidad y deshidratación en la piel, ya que cuando tienes ansiedad liberas más cortisol y eso compromete la función barrera de la piel. Además,

algunos estudios concluyeron que afectaciones como ansiedad, depresión o estrés enfatizan enfermedades como psoriasis, dermatitis atópica y alopecia areata, entre otras. En el caso opuesto, cuando estás en un estado de calma, se favorece la regeneración celular y se refuerza la barrera cutánea.

Se han realizado varios estudios para respaldar esta conexión entre el estado emocional y el bienestar de la piel. Uno de Aveeno reveló que un tercio de pacientes dermatológicos presentan trastornos emocionales, mientras que uno de Tatcha (sí, la marca japonesa que se ha vuelto muy viral) reveló que el 69% de sus consumidores se sintió

Beneficios de

incorporar la belleza emocional

1. Ayuda a disminuir el estrés diario.
2. Mejora el autoestima.
3. Crea mayor conciencia de ti misma y el cuerpo.
4. Las rutinas de autocuidado se sienten como un acto de amor propio.

agotado en el último año. ¿Y de qué les sirven estos datos a las marcas? Pues, aunque creas que son meramente informativos, con ellos desarrollan productos que integran ingredientes calmantes y promocionan más las rutinas de relajación.

Es así como nace la neurocosmética, que se basa en el origen común de la piel y el cerebro (el ectodermo embrionario) y es una rama de la cosmética enfocada en desarrollar productos que actúan para inducir sensaciones de relajación y similares a través del uso de ingredientes como mentol, capsaicina y extractos botánicos que influyen en el bienestar. Por este motivo, cada vez hay más aromaterapia en las fórmulas de nuestros productos favoritos de *makeup* y *skincare*, y otros factores que ayudan con la relajación y bienestar.

Aunque no todo se trata de los ingredientes, sino también de rutinas intencionales para darte un momento de amor propio y relajación con experiencias más sensoriales, enfocadas en las texturas, aromas y más. Así que la próxima vez que te de flojera hacer tu rutina de *skincare* completa, recuerda que puede ayudar a tu estado de ánimo y salud mental y date tu tiempo para disfrutarla y realizarla con calma.

ALGUNAS MARCAS QUE YA LA INCORPORAN

Cada día, más marcas se dan cuenta del impacto que tiene el bienestar mental en la belleza, y muchas han creado productos que ayudan a mejorar tu estado de ánimo y más.



LANCÔME

La firma reinventó su icónica fragancia Ô de 1969, ahora en Les Ô: una colección de tres nuevos aromas infundidos con emociones positivas. Una enfocada en la energía, otra en la felicidad y la última en la armonía, haciendo que tu perfume no solo huela bien, sino te haga sentir mejor.

Les Ô Over the Top, Lancôme.



NEURAE

El concepto de esta marca es *skincare* con neurociencia. Significa que cada uno de sus productos incorpora ingredientes innovadores que promueven a los mensajeros positivos y limitan los negativos en la piel.

The Emulsion Joie, Neuraé

NATURA BISSE

Este aceite es lo que necesitas cuando la vida te pide una pausa. Es hidratante y relajante para el cuerpo, justo lo que requieres en días de descanso.

Diamond Well-Living The Dry Oil De-Stress, Natura Bisse.



MARY KAY

Una fragancia creada con neurociencia para elevar tu estado de ánimo, ya que las células nerviosas olfativas procesan los aromas incluso antes de que los percibamos conscientemente. Además, su aroma floral nos encanta.

Joy Emotion Scent Eau de Parfum, Mary Kay.



ORIFLAME

Esta bruma repone al instante la hidratación de la piel, pero también energiza los sentidos sobre la marcha con aceite esencial de limón.

Bruma facial energizante y rellena Wellosofhy, Oriflame.



RARE BEAUTY

Un gel de aromaterapia ligero que se absorbe rápido en la piel. Su aroma a menta y lavanda te ayudará a relajarte y refrescar tus sentidos.

Find Comfort Stop & Soothe Aromatherapy Pen, Rare Beauty.



Patrick Ta

Si eres *fan* del *makeup*, seguro ya escuchaste su nombre antes, pues Patrick es el creador detrás de los icónicos *beauty looks* de Gigi Hadid y otras *celebs*. En 2019 creó su marca, que cautiva a amantes de la belleza y hace *soldout* con cada lanzamiento nuevo. Y, ¡por fin! Llegó a México.

POR CONSTANZA ALCOCER

Patrick Ta se ha convertido en uno de los maquillistas favoritos de Hollywood gracias a su estilo de *makeup* elegante y radiante, algo que trata de reflejar en su marca, *Patrick Ta Beauty*, con la que celebra la confianza de las mujeres en sí mismas a través del maquillaje. Si ya probaste alguno de sus productos, entiendes el *hype*; pero si aún no lo haces, esta es tu señal, pues a partir de septiembre está a la venta en Sephora México. Para celebrar su tan esperada llegada, platiqué con él para conocer un poco más sobre su filosofía.

¿Cómo fue tu primer acercamiento al *makeup*?

En realidad fue por conexión. Empecé a maquillar a mis amigas antes de salir de fiesta —mujeres increíbles y seguras que me hacían sentir aceptado y me inspiraban a crear algo hermoso para ellas—. De ahí, comencé a trabajar en MAC y fue la primera vez que estuve rodeado de una comunidad de artistas que celebraban la creatividad, autoexpresión e individualidad. Aprendí mucho sobre técnica, habilidad

artística y cómo el maquillaje es una herramienta para empoderar. Fue el lugar en que encontré mi voz como artista y donde me di cuenta de que quería dedicar mi vida a este oficio. El maquillaje me dio propósito en un momento en que no tenía mucha dirección.

¿Cómo defines la belleza?

Para mí, la belleza es seguridad. No se trata de cambiarte a ti misma, sino de sentirte tu mejor versión y aceptar quién eres.

¿Cómo ayuda el maquillaje a las mujeres a sentirse más seguras y empoderadas?

El maquillaje es una herramienta, no se refiere a cambiar quién eres, sino empoderarte para sacar tu verdadera seguridad. He visto, de primera mano, cómo un buen *blush* o una ceja perfectamente esculpida pueden hacer que una persona se perciba a sí misma diferente.

Ese cambio —cuando alguien ve su propia belleza y se la cree— es muy poderoso.

¿Cómo describirías *Patrick Ta Beauty* y qué la hace diferente de otras marcas?

Es innovación intencional. Todo lo que creamos nace de la habilidad artística y de las necesidades reales que tengo como *makeup artist* activo. Además de eso, la marca es sobre seguridad, comodidad y dejar que la gente se sienta como su versión más elevada. Nuestros empaques son lujosos, pero las fórmulas son de uso intuitivo. Creo que ese balance nos hace muy especiales.

¿Qué parte del proceso creativo disfrutas más?

El proceso práctico de desarrollo de productos: probar texturas, trabajar con químicos y asegurarme de que todo funcione como lo necesito en la vida real. También disfruto la narrativa: ayudar a dar forma a las campañas, elegir los nombres de los tonos, crear un mundo de productos y cosas así.



Para leer la entrevista completa, visita cosmopolitan.com.mx

LOS IMPERDIBLES

Si nunca has probado algún producto de *Patrick Ta Beauty*, su creador recomienda empezar con estos dos:



Major Headlines Blush Duo
"Sin duda, es nuestro producto estrella y un verdadero reflejo de mi habilidad artística. Es versátil, construible y te da ese glow que viene desde adentro", asegura Patrick.



Major Skin Hydra-Luxe Foundation
"Para quien busque una piel que luzca natural y radiante", según recomienda el creador.

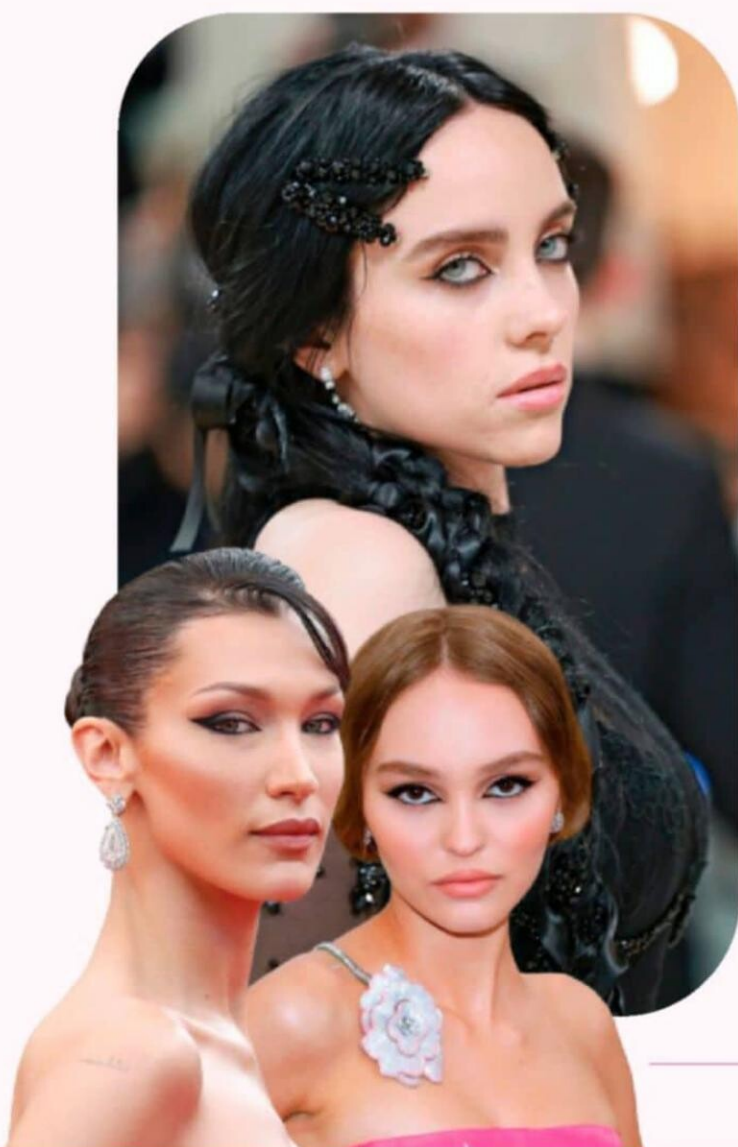
Ojos de sirena

Esta tendencia toma su nombre de la mítica figura marina que ha representado seducción y misterio a lo largo de la historia.

POR ANDREA SIERRA

Su encanto radica en cómo alarga y estiliza la mirada gracias a un trazo fino y difuminado que se extiende tanto hacia las sienes como hacia el lagrimal, creando un efecto almendrado y sofisticado. A diferencia de otros delineados más marcados, este

look combina suavidad y definición, logrando un balance perfecto entre intensidad y elegancia. Es ideal para realzar cualquier forma de ojo, adaptándose a estilos sutiles o más dramáticos, y aportando un aire enigmático que transforma por completo la mirada.



TRAZOS

Para recrear este efecto comienza preparando bien el párpado con hidratante y corrector para lograr una base uniforme.

Aplica una sombra de transición en tonos marrón suave, difuminándola hacia el exterior para dar el primer alargamiento. Luego, con un tono más oscuro, define la esquina externa del ojo en forma de "V" y lleva un poco de producto a la línea inferior de las pestañas para conectar ambas zonas. Delinea la línea de agua con lápiz negro o marrón para intensificar la mirada, y con un delineador líquido o en gel dibuja un trazo fino desde la mitad del párpado hacia afuera, extendiéndolo hacia la sien.

Get the beauty look



1. Gloss Bomb Stix Shimmer, Fenty Beauty.
2. Impeccable Foundation, Anastasia Beverly Hills.
3. Lash Clash Waterproof, Yves Saint Laurent.
4. Chic Eyeshadow Stick, Carolina Herrera.
5. Master Pigment Pro Eye Pencil, Makeup by Mario en Sephora.
6. Eyebrow Expert Palette, Kiko Milano.
7. The Eye Brush Set-24, Sephora Collection.

**PURO
MISTERIO**

El toque distintivo está en el lagrimal. Usa una brocha angular y sombra oscura para alargar sutilmente la esquina interna, creando esa silueta almendrada tan característica. Difumina los bordes para que el acabado sea suave y envolvente, y finaliza rizando las pestañas y aplicando máscara para pestañas, concentrándola en los extremos. Si buscas un plus de dramatismo, coloca pestañas postizas en la parte externa para potenciar el efecto. El resultado: una mirada profunda, elegante y con un halo de misterio que no pasa desapercibido.

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA.



SCROLLING
IG: @vichylaboratoires
#MEandmyCOLLAGEN



La revolución del colágeno

Ciencia, piel y noches que nunca olvidaremos con Vichy.

Si hablamos de piel radiante, sabemos que la ciencia y el lujo pueden ir de la mano. **Vichy Laboratoires** lo demuestra con el lanzamiento de *Collagen Specialist 16 Sérúm*, una innovación que está cambiando las reglas del *skincare*. ¿La promesa? Reforzar las 16 familias de colágeno de la piel con la tecnología *Co-Bonding* para combatir los signos del envejecimiento: elasticidad, firmeza, luminosidad y más...

Los resultados clínicos hablan por sí solos: 100% de las personas que lo usaron, notaron una reducción en arrugas, y en solo dos semanas la piel es visiblemente más joven y radiante. Además, su textura ligera y de rápida absorción lo convierte en un *must-have* que no solo le hace bien a tu piel, sino que vas a amar desde la primera aplicación.

Un roadshow con sello rojo

Porque una innovación así merece celebrarse, Vichy diseñó un *roadshow* regional donde la ciencia se vistió de gala. Costa Rica y Guatemala fueron las primeras paradas, seguidas por Perú y Colombia de una experiencia que unió música, conversaciones con expertos y cenas inolvidables. En San José,



Costa Rica, el exclusivo espacio Alta Fiori fue la sede del lanzamiento y en este marco, el **Dr. Alex Rivera** destacó: “Con este sérúm reforzamos la red de colágeno en cada estrato de la piel, logrando la reducción de los 16 signos de la edad y resultados que se ven y se sienten desde la primera aplicación”. La velada vibró con la música de la DJ Jessi González, mientras 30 invitados VIP —entre influencers, especialistas y medios— descubrieron de primera mano el poder de esta



innovación. La ruta continuó en Guatemala, donde el Museo de La Merced se transformó en el escenario donde la **Dra. Ángela Guzmán** profundizó sobre la pérdida de colágeno a partir de los 25 años y cómo hábitos como la alimentación, la protección solar y el manejo del estrés potencian la efectividad de este sérúm.

Más allá de los datos científicos y los beneficios, los invitados coincidieron en que este lanzamiento no fue solo un evento, sino una experiencia que refleja el ADN de Vichy. Desde el *touch & feel* para probar la textura del sérúm hasta las conversaciones sobre autocuidado, cada detalle se diseñó para celebrar lo que más importa: el poder de la piel en su mejor versión.

¿Y lo mejor? Esto apenas comienza. La revolución del colágeno de Vichy seguirá recorriendo diferentes regiones... y nosotras no podemos esperar.

**PIEL FELIZ**

Si buscas una alternativa suave, pero poderosa al retinol, el bakuchiol puede convertirse en tu nuevo favorito. Esta molécula 100% natural no solo suaviza visiblemente las arrugas, también estimula la producción de colágeno y mejora la textura de la piel sin causar irritación. Su fórmula biomimética, diseñada para mimetizarse con la piel y ser altamente compatible incluso con la tez más sensible, ofrece beneficios antioxidantes y antiinflamatorios que elevan tu rutina de *skincare*. ¿Lo mejor? Su fórmula es tan gentil que puedes usarlo tanto por la mañana como por la noche.

Bakuchiol, Etat Pur.

Picks Cosmo

POR ANDREA SIERRA

**AL GRANO**

¿Tienes un granito inesperado justo antes de salir? *Been there*. Este es un salvavidas para momentos en los que necesitas resultados rápidos y sin complicaciones. Su fórmula inteligente con 10% de azufre calma la inflamación y reduce visiblemente los brotes en solo una hora (sí, *una*). Lo aplicas, lo dejas actuar y listo: piel más tranquila sin secarla de más. Además, su textura polvo a crema es perfecta para aplicar cuando lo necesitas.

Sulfur 10% Powder-to-Cream Concentrate, The Ordinary.



Un boost diario de glow, cortesía de la maison francesa.

RITUAL DE LUJO

Tu piel merece una limpieza que no solo sea efectiva, sino que también se convierta en un momento solo para ti. Esta crema limpiadora se transforma en una espuma suave al contacto con el agua y elimina impurezas, maquillaje, partículas de contaminación y exceso de sebo, mientras hidrata y deja la piel con una textura notablemente más suave. Está enriquecida con ceramidas de camelia, agua floral y ayuda a equilibrar y fortalecer la barrera cutánea.

La Mousse, Camellia Cleansing Cream-To-Foam, Chanel.

**DEJA QUE TU GLOW HABLE**

¿Un bálsamo que hidrata, da brillo y cuyo color puedes intensificar según tu *mood*? Sí, por favor. Me encanta su textura que se derrite al contacto con los labios y su aroma delicioso. Está formulado con un 10% de mantecas nutritivas y ácido hialurónico, así que no solo deja los labios increíbles, también los mantiene super-suaves. Es perfecto para llevar en la bolsa: funciona de día, de noche y en cualquier emergencia de *beauty*.

Glow Reviver Melting Lip Balm, e.l.f. Cosmetics.

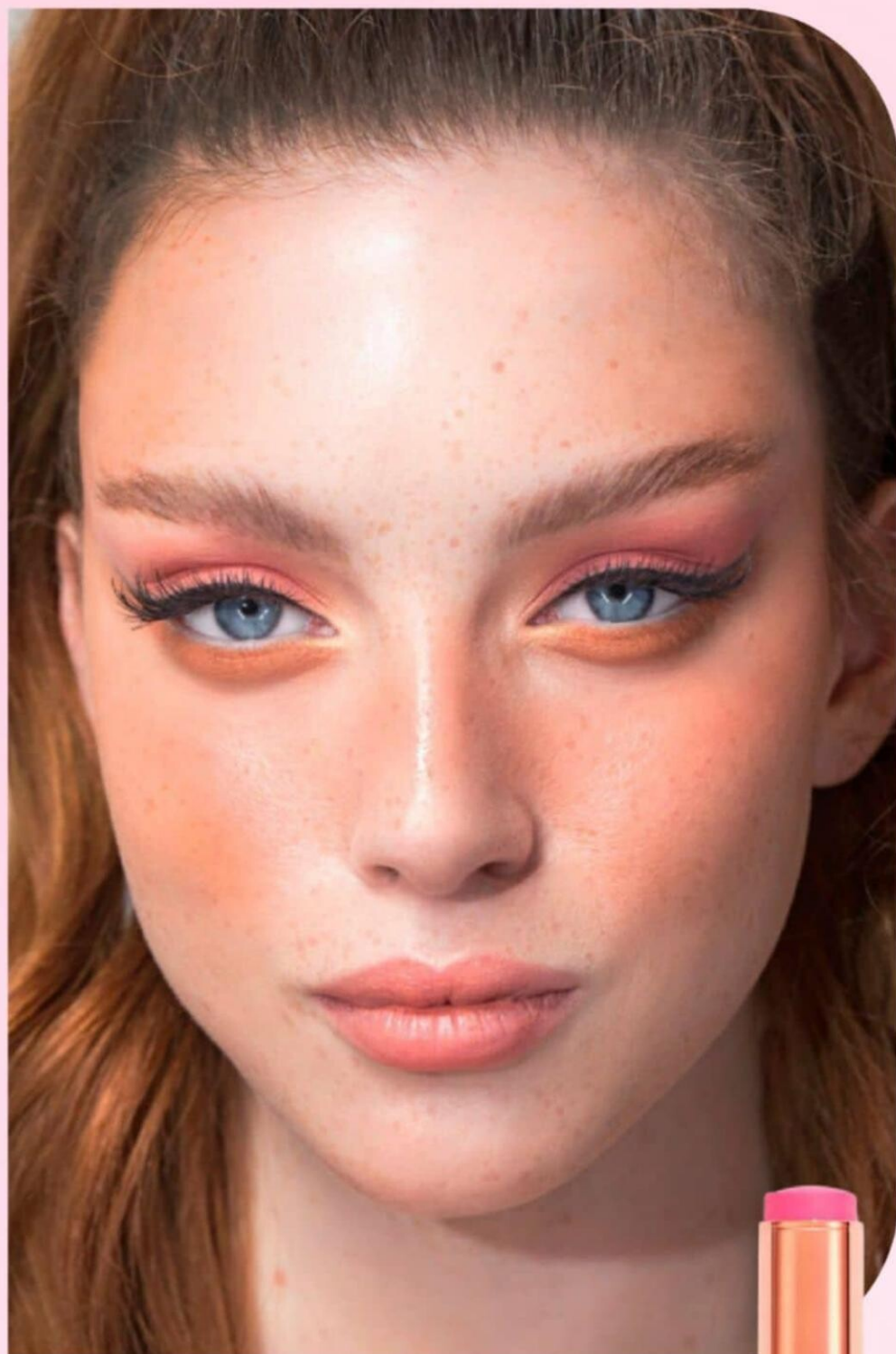


Pestañas de ensueño...

BELLEZA NATURAL

Un *primer* de pestañas que nutre, cuida y potencia el efecto de tu máscara favorita. Como parte de su nueva colección *Bee Beauty Secrets*, Guerlain lanza esta fórmula que tiene un 91% de ingredientes de origen natural (hola, cera de abeja y miel de Aland) y promete fortalecer, dar curvatura y volumen desde la raíz.

Noir G Bee Primer, Guerlain.



Sticks multipropósito

¿Practicidad absoluta o trend del momento?

¿Eres de las que aman la idea de un solo producto para todo o prefieres la magia de tener cada fórmula en su lugar?



1. Soft Pop Blush Stick, **Makeup by Mario** en Sephora.
2. Unreal Blush, **Charlotte Tilbury**.
3. Rosy Glow Stick, **Dior**.
4. The Multiple, **Nars**.

“Mejor, cada cosa para lo que es”.

Andrea Sierra, coordinadora editorial

Entiendo perfecto la genialidad detrás de los *sticks* multipropósito: son prácticos, ahorran tiempo, caben en cualquier cosmetiquera y para quienes buscan un *look* rápido, funcionan como un aliado expés. Peeero... sigo prefiriendo los productos pensados en específico para cada necesidad, **porque cada producto cumple un propósito distinto en la piel**: un rubor debe difuminarse de cierta manera para el efecto que buscas, una sombra necesita fórmulas que aseguren duración en el párpado (donde la grasa y el movimiento juegan otro rol) y un *lipstick* es para pigmentar y mantenerse en una zona superespecífica: la boca. Al final, aunque el *stick* cumple en ciertas ocasiones, rara vez iguala la pigmentación, el acabado o la gama de tonos que un producto diseñado para solo una función puede darte.

“¿Un todo en uno? Yes, please!”.

Constanza Alcocer, directora editorial

No lo voy a negar: soy *fan* de esta tendencia de productos porque soy totalmente partidaria de la practicidad. Entiendo que cada producto está hecho para algo y darte tu momento de arreglarte con cada cosa, y cuando puedo, lo hago. Pero la realidad es que el 90% del tiempo estoy con prisa y, ¿por qué no aprovechar las cosas hechas para facilitarnos la vida? Un factor importante es el elemento *on-the-go*, pues puedes retocarte con un solo producto o, si vas de viaje, estorban mucho menos en tu cosmetiquera y puedes llevar una que ocupe menos espacio. Además, los *sticks* suelen tener bastante buena pigmentación y son de uso fácil, ideal para quienes no son muy expertas con el *makeup*. Ahora que si estoy en casa y con tiempo, tal vez voy a sellar este producto con otro en polvo... pero ese ya es otro tema.

wellness

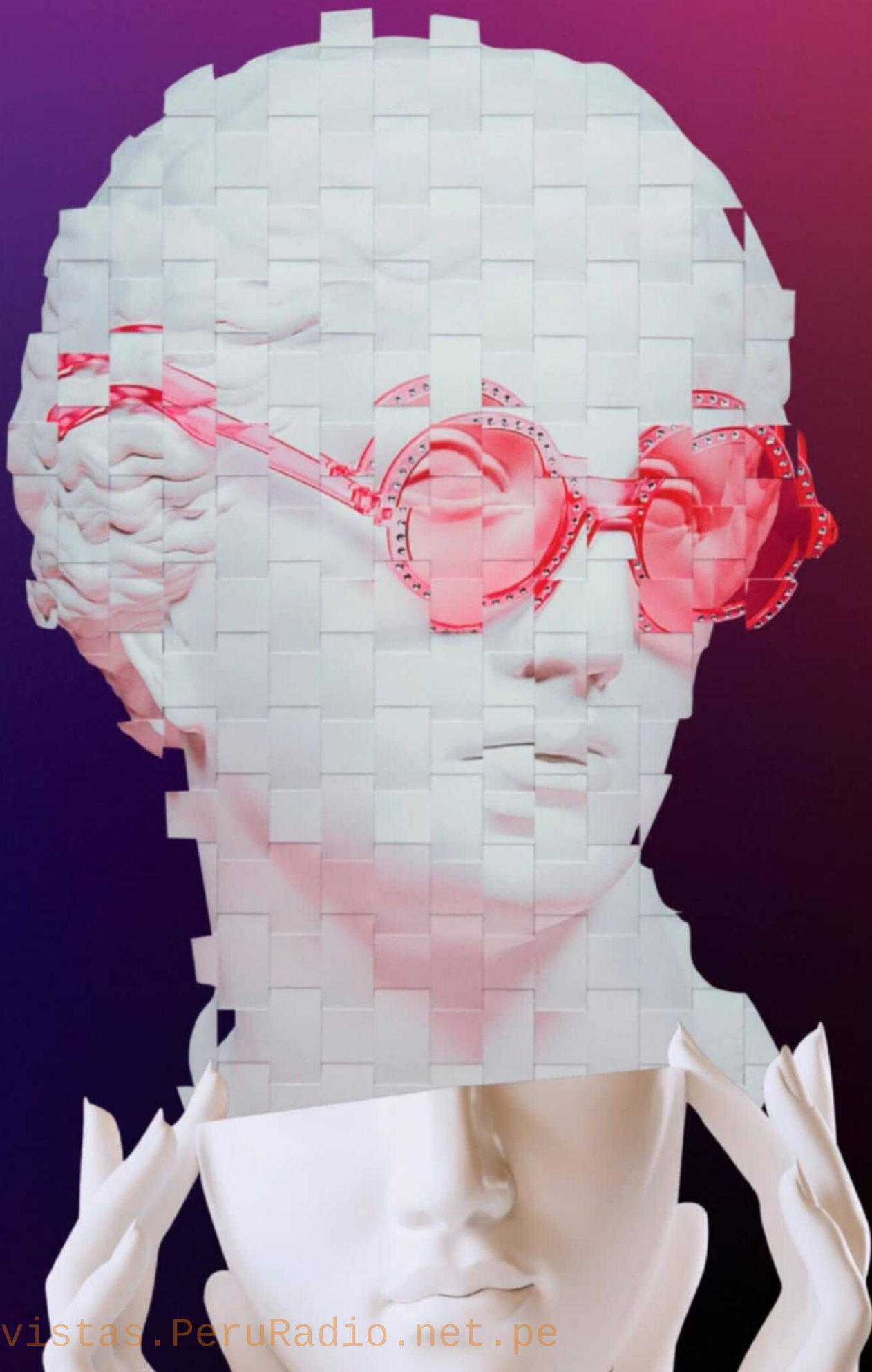
16 preguntas que debes hacer a tu terapeuta

(por salud mental) antes
de empezar terapia



Elegir a un profesional en este tema no debería sentirse como una cita a ciegas, sino más bien como una decisión informada y cuidada. Por eso, investigamos todo lo que debes preguntar antes de abrir tu corazón y tomar la mejor elección.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Recuerdo que el consultorio era muy acogedor, creo que hasta aromaterapia tenía y las luces eran cálidas; pero el problema no era eso, sino que, en 45 minutos de sesión, lloré por mis relaciones pasadas, hablé de mi infancia, mencioné un trauma y él... solo asintió. Ni una pregunta, ni un "¿cómo te hace sentir eso?", que al menos habría sido cliché, pero útil. Ese día, salí más confundida de lo que estaba al entrar, pero convencida de que necesitaba preguntar más sobre el terapeuta antes de confiar mi salud a alguien con un título en la pared.

Porque como en cualquier relación significativa (y esta lo es), conviene saber con quién tratas antes de lanzarte a hablar. Por eso, en esta guía encontrarás las preguntas clave que debes hacerle a tu terapeuta antes de decir "sí, quiero (hablar de mis problemas) contigo". Desde su formación profesional hasta cómo maneja una cancelación de último minuto, pasando por la gran pregunta existencial de ¿tenemos química terapéutica? Y no, no es una entrevista de trabajo, aunque sí algo que puede ahorrarte tiempo, dinero y frustraciones, ¿lista? Toma nota.

1. ¿Cuál es tu formación y qué título obtuviste?

No importa que diga que tiene un título, pregúntale e incluso busca más sobre sus credenciales; por ejemplo, si tiene maestrías o doctorados en psicología, psiquiatría, trabajo social o consejería. Todo eso te indicará si su formación es sólida en salud mental.

2. ¿Tienes licencia profesional?

No te conformes con una certificación cualquiera: solo un terapeuta con licencia puede ejercer legalmente. Esta pregunta es clave y no debería incomodar a nadie con formación legítima. En México, lo más común es que estén certificados por el Consejo Mexicano de Psiquiatría, A.C.

3. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando como terapeuta?

La experiencia cuenta, pero no lo es todo. Algunos terapeutas recién licenciados siguen bajo supervisión clínica y pueden ser igual de eficaces; lo importante es que seas consciente de su nivel de experiencia y te lo diga sin titubeos.

4. ¿Tienes experiencia con los problemas que quiero tratar?

No todos los terapeutas están entrenados para abordar cualquier tema: si buscas ayuda contra ansiedad, depresión, trauma o relaciones, asegúrate de que tenga experiencia en ese terreno. Recuerda que ellos ya son doctores en medicina (MD) o doctores en osteopatía (OD). Es decir, deben tener una especialidad en algún área complementaria.

Ahora bien, digamos que estas son las básicas sobre sus conocimientos, luego debes indagar cómo trabaja. Para ello, puedes preguntarle lo siguiente:

5. ¿Qué tipo de terapia usas y por qué crees que funcionará para mí?

La terapia no es un producto único. Existen enfoques, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), terapia sistémica, psicoanálisis, entre otras. Un buen terapeuta debería poder explicar claramente su método y cómo este se relaciona con tus necesidades. Recuerda seguir tu instinto.

6. ¿Cuánto tiempo dura la terapia?

No hay una respuesta exacta, pero un terapeuta serio puede darte un estimado. Algunas terapias son breves (6 a 12 sesiones) y otras se extienden más. Lo importante es tener expectativas realistas.

7. ¿Cuándo son las sesiones y cuánto duran?

¿Una vez por semana? ¿50 minutos? ¿Sesiones dobles? Estos detalles importan para saber si puedes comprometerte con el proceso (y con tu agenda).

8. ¿Cómo es una sesión contigo?

¿Te dará tareas entre sesiones o solo te escuchará? ¿Su estilo es estructurado o flexible? Esta pregunta te ayuda a visualizar el tipo de espacio que habitarás emocionalmente.

Ok. En este punto puedes pensar que ya puedes decidir si quedarte o no con este terapeuta, pero honestamente, faltan las preguntas más importantes porque es donde en verdad observarás si puedes o no confiar en la persona y si haces "clic" o no.

9. ¿Qué pasa si no siento que conectamos después de unas sesiones?

Un terapeuta ético estará dispuesto a hablar de ello e incluso recomendarte a alguien más si sienten que no es el mejor match.

10. ¿Cómo defines el éxito en la terapia?

Esta pregunta quizá parece filosófica, pero es superreveladora y la respuesta del terapeuta te dirá mucho sobre su enfoque. No hay una respuesta correcta, pero sí una que debe resonar contigo, además de ayudarte a alinear expectativas desde el principio.

11. ¿Cuál es tu política sobre medicación?

Algunos profesionales pueden prescribir medicamentos (como psiquiatras) y otros no, pero todos deberían conversar contigo sobre esta opción y recomendarte a alguien calificado si es necesario.

12. ¿Estás disponible en caso de crisis fuera del horario de sesión?

No todos los terapeutas lo están. Algunos tienen líneas de emergencia o recomiendan recursos alternativos. Es importante tener claro qué hacer si un mal día se convierte en una urgencia.

13. ¿Crees que somos una buena combinación para trabajar?

Tal vez suene cursi, pero es vital. La relación terapéutica es una alianza y, si no hay química, confianza o respeto mutuo, es difícil avanzar. Esta pregunta abre la puerta a una conversación sincera.

Y, POR ÚLTIMO, LAS DE SALUD MENTAL QUE PONDRÁN EL SÍ DEFINITIVO A TU ELECCIÓN:**14. ¿Cuál es mi diagnóstico y qué significa en realidad?**

Te ayudará a comprender con precisión qué pasa contigo y evitar interpretaciones erróneas, pero sobre todo, te asegura que el terapeuta sabe (como médico) decirte lo que tienes desde la primera sesión.

15. ¿Mi diagnóstico puede cambiar con el tiempo?

La respuesta es sí, y el terapeuta debe responderte así. Entender que los diagnósticos no son fijos te permite adaptarte al proceso y ver que en verdad habrá evolución.

16. ¿Es normal sentirme peor antes de sentirme mejor?

Esta pregunta es clave y evita la frustración, pero dependerá del método que el terapeuta utilice, por eso es importante que le cuestiones, pues en definitiva sentirás un cambio en tus emociones al revivir lo que te molesta.

Hacer estas preguntas no te convierte en una paciente difícil, sino en una persona comprometida con su bienestar. Encontrar al terapeuta adecuado podría marcar la diferencia entre abandonar las sesiones o transformarte a través de ella. Así que no temas ser curiosa, directa y transparente. Después de todo, es tu salud mental la que está en juego y mereces estar en las mejores manos.

La paradoja

A las mujeres actuales nos dijeron que podíamos conquistarlo todo: estudiar, trabajar, pagar nuestras cuentas, viajar solas, decidir si queremos o no ser madres...

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Y, si, lo logramos. Lo que nadie nos dijo es que también íbamos a cargar con expectativas que jamás evolucionaron. Mientras celebramos un logro profesional, todavía escuchamos las preguntas: "¿Y para cuándo la boda?", "¿y los hijos?".

Esa es la paradoja de la mujer moderna: alcanzar el éxito profesional y sentirnos incompletas en lo personal, disfrutar

Checklist para ver si estás atrapada en la paradoja

- ☐ Cuando compartes tus logros, ¿alguien cambia de tema para preguntarte por tu pareja o hijos?
- ☐ ¿Sientes que tu independencia económica no basta sin la aprobación de alguien más?
- ☐ ¿Alguna vez te ha importado más tu éxito que encajar en los estándares irracionales de belleza?
- ☐ ¿Te descubres dudando de ti misma y tus logros en la soledad?
- ☐ Aunque estés agotada, ¿te exiges ser brillante en lo laboral, impecable en lo personal y perfecta en lo físico?
- ☐ ¿Te comparas con mujeres que supones que lo "tienen todo"?
- ☐ ¿Ocultas tu vulnerabilidad para que no te juzguen?



de independencia económica y esperar la validación de otras personas, repetirnos que no necesitamos pareja para estar completas y sentirnos solas. ¿Lo peor? Las miles de publicaciones que hablan de conectar con tu energía femenina, porque tanta energía masculina hace que los hombres "huyan" de ti. Tantos siglos de lucha para que nos vendan que el secreto es conectar con tu "energía femenina". ¡No es posible! Tenemos que coexistir en la contradicción entre lo que sabemos racionalmente y lo que nos duele en lo emocional.

Aunque la independencia llegó, fue entre comillas. Aunque podemos elegir carreras, liderar equipos o sostener la casa con nuestro propio salario, el mundo sigue midiendo nuestra plenitud por el anillo en el dedo o la maternidad asumida. Por más que subamos en la escalera laboral, siempre nos pasan el recordatorio de que "algo nos falta" para estar completas.

A la exigencia de ser exitosas, maternales y tener pareja se suma otra igual de dura: cumplir con ideales de belleza irreales. La violencia estética se normaliza tanto que lo cotidiano es esperar

un rostro sin arrugas, no tener canas y ni un kilo de más. Como si nuestros logros no fueran suficientes si no vienen en un estuche impecable.

¡Tranquila! Estas tensiones no las estás inventado. Es un sistema que se resiste a dejar morir los viejos estereotipos. Aunque podemos ser libres en la modernidad, todavía nos juzgan con los parámetros de hace décadas.

Otro factor al que pocas veces ponemos atención son las redes sociales, que nos cuestionan y validan de forma indirecta. Están repletas de personas que nos muestran vidas, rostros y cuerpos perfectos que poco nos ayudan a valorarnos e identificarnos en la realidad.

El riesgo de vivir en la paradoja es altísimo: nos exigen todo al mismo tiempo, pero nos señalan si no cumplimos el *script* preestablecido. ¿Resultado? Vivir desgastadas, insatisfechas, con comparaciones y autoexigencia permanente. ¡Ya basta!

El primer paso para romper este bucle es reconocerlo. No es un error personal sentirnos incompletas, sino una consecuencia social. Es hora de definir tu propio concepto de plenitud, dejar de pedir permiso y recordar vivir tu vida en tus propios términos. La libertad consiste en no tener que demostrar nada a nadie.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*





¿Sabías que la mejor terapia para la depresión es el combo amigos + naturaleza?

Claudia atravesó una fase depresiva y pensó que su único salvavidas serían pastillas o la consulta psiquiátrica. Pero, inesperadamente, comenzó a realizar paseos al aire libre con sus amigos y eso, dice, la salvó.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

FOTOS: CORTESÍA.



"S

oy Claudia y nunca olvidaré la tarde en que, tras una semana sin ganas de

nada, mi mejor amiga me envió un mensaje para invitarme al parque. No esperaba gran cosa, pero ese paseo cambió mi estado de ánimo más de lo que cualquier consulta había logrado. Fue en esa caminata, entre risas y un café al final, que sentí que ese peso que tenía se aligeraba", me explica. Y lo que me cuenta no es algo que solo haya sentido ella; de hecho, este tipo de terapia ya está avalada por la ciencia y

recomendada por médicos, la llaman *behavioral activation* (activación conductual). "La activación conductual es un enfoque terapéutico que se centra en aumentar las actividades personales para mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. Pero debe centrarse en actividades placenteras o gratificantes. Está comprobado que las personas pueden combatir con ello estados de ánimo negativos, como la depresión o ansiedad", afirma el doctor Armando Estéfano, del Instituto de Neurología y Neurocirugía de TecSalud.

Así que, si hoy o alguna vez sentiste que una tarde al aire libre con tus amigas te salvó de un colapso mental, no exagerabas. Una caminata por el parque, una clase de florería o un picnic con tus personas favoritas no son solo placeres simples, pues pueden convertirse en una terapia efectiva para aliviar tu ansiedad, reducir el estrés e incluso mejorar los síntomas de la depresión.

Por ejemplo, en el Reino Unido ya está en marcha este tipo de terapias como parte de sus políticas de salud pública. Y lo mejor es que aquí, tú o yo, no necesitamos una receta médica para empezar a aplicar este combo de naturaleza y amistad. Solo mándale a tu mejor amiga un WhatsApp y queden de verse en el parque que les quede más cerca.

Un antidepresivo natural y gratuito

Otro dato: el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) publicó que los espacios verdes pueden reducir hasta un 13% las visitas al hospital y el consumo de antidepresivos. Y no hablamos de una expedición al Himalaya. Los beneficios surgen incluso con paseos breves por el camellón más cercano a tu oficina o casa, sentarte un rato al sol en un jardín o frente a la ventana a observar el árbol que está enfrente.

El investigador y doctor José Contreras, del Observatorio Mexicano de Salud Mental y Consumo de Drogas, nos explica: "Sabemos, desde hace tiempo, que la naturaleza impacta positivamente en el bienestar, pero ahora la evidencia es sólida. Es efectiva para mejorar la salud mental, sobre todo cuando la conexión es activa y significativa. Y esa conexión no es solo por rodearse u observar árboles desde una ventana, hablamos de interactuar con la naturaleza", dice.

Y nos muestra un estudio que realizó la Universidad de York, donde se evaluaron a más de 220 personas con ansiedad o depresión leve a moderada que participaron en actividades al aire libre como horticultura, *mindfulness* y senderismo durante 12 semanas. ¿El resultado? Mejoraron su estado de ánimo igual o más que con una terapia cognitivo-conductual (TCC) a corto plazo.

¿Y si además le agregas el elemento amigas?

El otro ingrediente mágico del combo es la amistad. Según expertos de la Clínica Mayo, las relaciones personales sólidas pueden aumentar tu autoestima, disminuir el estrés, ayudarte a superar momentos difíciles e incluso alargar tu esperanza de vida. Las conexiones sociales saludables son un escudo emocional. La soledad —esa que muchas veces no se ve desde afuera— es uno de los factores que más contribuyen a la depresión. Por eso, mantener (o volver a construir) redes de apoyo emocional es clave.

Por ello, el doctor Contreras insiste en la importancia de conectar con otras personas en entornos naturales. "Participar en actividades compartidas cerca de casa, en especial aquellas que implican cuidar y mejorar el entorno local, puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad". Y tiene sentido: no es lo mismo pasear sola

Tips para empezar



No hace falta cambiar de vida ni mudarte cerca de un parque. La doctora Sevilla nos da algunos tips para comenzar con estas acciones pequeñas, pero muy, muy poderosas:

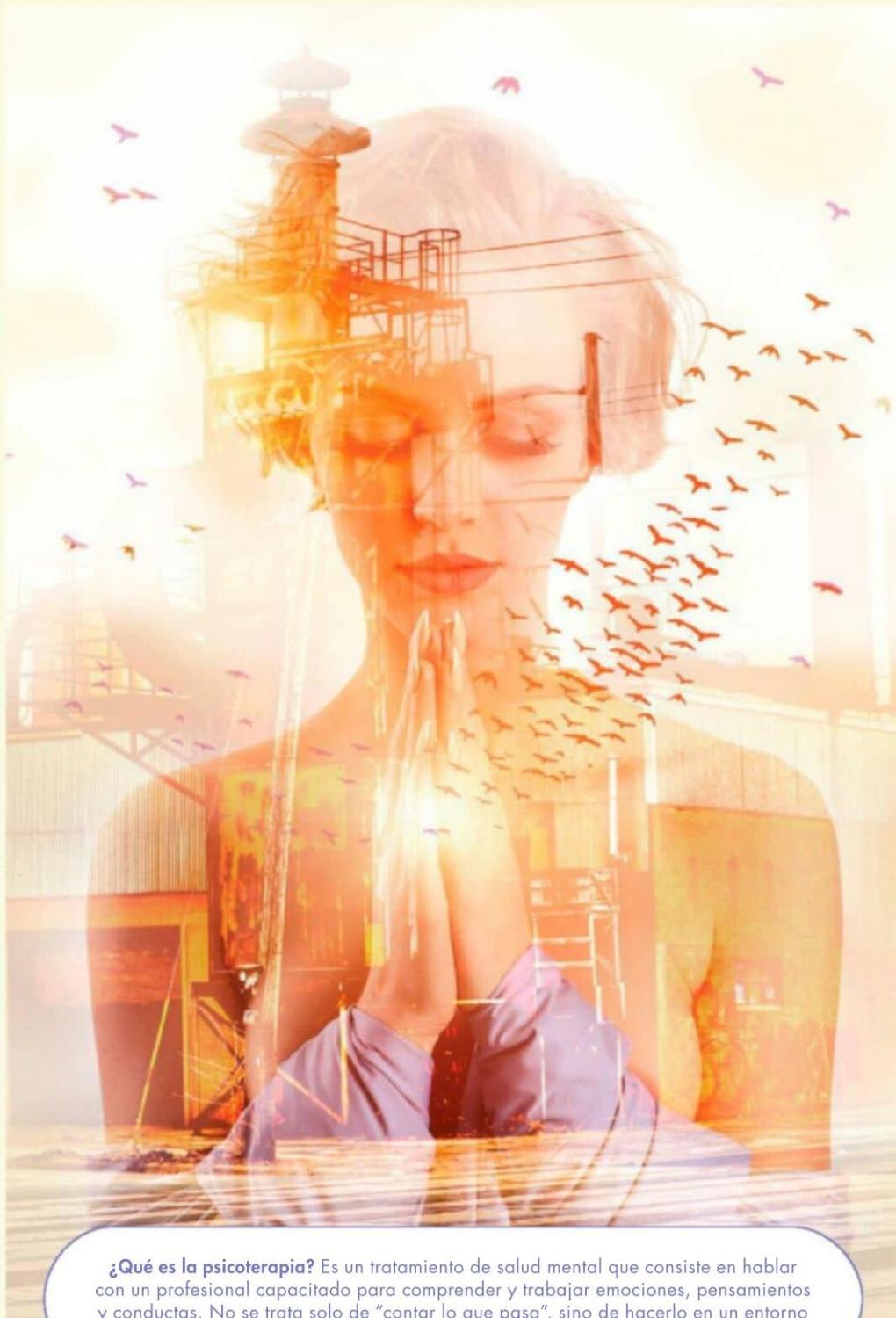
1. **Invita a un par de amigos:** pueden ser tu mejor amiga, un compañero de trabajo, un vecino...
2. **Elige un lugar verde cercano:** un parque, el cauce de río o un bosque urbano.
3. **Márcalo en la agenda:** un domingo por la mañana o el primer paseo tras la oficina.
4. **Sin presión:** no busques meditar ni hacer ejercicio intenso. Solo caminar y conectar.
5. **Dale continuidad:** repítelo cada semana o quincena. Cuanto más frecuente, más impacto.

que hacerlo con alguien con quien puedas abrirte, reír o solo compartir el silencio y recibir un abrazo.

No es un reemplazo, es un recurso

Por supuesto, ni la naturaleza ni las amistades reemplazan tratamientos médicos cuando se trata de depresión mayor o ansiedad crónica, pero sí pueden convertirse en una herramienta poderosa de prevención y acompañamiento. La doctora Anette Sevilla, psicóloga clínica de la Universidad Nacional Autónoma de México, comenta que "el potencial de los espacios verdes y la naturaleza está ahí para que médicos y pacientes lo aprovechen. Es un recurso gratuito, accesible y con beneficios comprobados". Así que, la próxima vez que tengas un bajón, no subestimes el poder de una plática honesta bajo el cielo abierto. Puede ser justo lo que necesitas.

¡Bye, ansiedad! Este es el *mix* de terapias que sí funcionan (y cómo encontrar la tuya)



¿Qué es la psicoterapia? Es un tratamiento de salud mental que consiste en hablar con un profesional capacitado para comprender y trabajar emociones, pensamientos y conductas. No se trata solo de “contar lo que pasa”, sino de hacerlo en un entorno seguro, con alguien que pueda guiar el proceso hacia el cambio y el alivio.

No hay fórmula mágica, pero sí herramientas reales. Desde la terapia cognitiva hasta el *mindfulness*, te contamos de qué tratan y cómo elegir el enfoque ideal para ti.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Victoria no recuerda con exactitud cuándo empezó. Tal vez fue esa reunión en la que sintió que no podía respirar o el insomnio que se convirtió en rutina. Lo cierto es que un día entendió que eso que sentía tenía nombre: ansiedad. Y, como ocurre con mucha gente —porque, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 301 millones de personas en el mundo viven con trastornos de ansiedad—, buscó respuestas.

Pero más allá de los consejos rápidos que pudiera encontrar en ChatGPT, Gemini o internet, entender qué opciones reales ofrece la psicoterapia es lo que en realidad ayudó a Victoria. Allí comenzó el recorrido que la llevó a descubrir que no existe una sola forma de enfrentar la ansiedad, pero sí enfoques respaldados por investigaciones, médicos y pacientes que han encontrado alivio.

1. Terapia Cognitivo Conductual (TCC)

Fue su primer contacto con la psicoterapia, y no por casualidad. La TCC es, quizás, la forma de tratamiento más investigada y validada para trastornos de ansiedad. Se centra en identificar los pensamientos negativos que alimentan el

FOTOS: GETTY IMAGES.

miedo o la preocupación y reemplazarlos por otros más realistas y útiles.

“Es como reeducar al cerebro para que no se dispare frente a amenazas que en realidad no lo son”, nos explica la doctora Gabriela Robles, terapeuta del Instituto Nacional de Psiquiatría. Y en el caso de Victoria, funcionó. Según un estudio publicado en *Behaviour Research and Therapy*, más del 60 % de los pacientes con ansiedad muestran mejoras significativas con este enfoque.

2. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Más adelante se topó con una terapia que no buscaba eliminar los pensamientos ansiosos, sino aprender a convivir con ellos sin dejar que dominen su vida. La ACT —una evolución moderna basada en la TCC— le ofreció algo diferente: flexibilidad psicológica. “Dejas de pelear con tu ansiedad y empiezas a enfocarte en lo que de verdad importa”, señala Perla Yasandhar, especialista en trastorno de ansiedad y Psiquiatra por la UNAM.

3. Terapia psicodinámica

Aunque menos estructurada, esta terapia le ayudó a Victoria a explorar las raíces emocionales de su ansiedad. ¿Cuándo empezó a temer al abandono? ¿Por qué le paralizaban tanto ciertas decisiones? Aquí, el foco estaba en el pasado, en los vínculos tempranos, en los patrones inconscientes.

Según algunos estudios recientes de *Harvard Review of Psychiatry*, se ha demostrado que esta terapia tiene efectos duraderos, sobre todo en personas con ansiedad crónica o de base existencial.

4. EMDR, cuando el cuerpo también guarda memoria

Victoria no sabía que las experiencias traumáticas pueden quedar registradas en el cuerpo hasta que probó esta técnica. El EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento

por Movimientos Oculares) utiliza movimientos oculares guiados para reprocesar recuerdos que generan ansiedad. Aunque suene poco convencional, está validado por la OMS y es una de las terapias más eficaces para tratar ansiedad ligada al trauma, como el trastorno de pánico o estrés postraumático.

5. Mindfulness y terapias basadas en la atención plena

No es solo meditar, sino aprender a estar en el presente sin juicio. Incorporado en muchas terapias actuales, el *mindfulness* ayudó a que reconociera sus sensaciones físicas sin entrar en pánico. Según Dharmachari Aryavadin, miembro de la Orden Budista Triratna,

pequeñas prácticas diarias pueden reducir los niveles de ansiedad y mejorar la regulación emocional.

Al final, no fue una terapia mágica lo que le ayudó a Victoria, sino entender que cada persona tiene un mapa distinto y que la ansiedad no se trata con una sola fórmula, y mucho menos mágica. Para algunas personas bastará con seis meses de TCC, mientras que para otras será un proceso de años combinando distintos enfoques. Lo importante es pedir ayuda, informarse bien y darse el permiso de probar hasta encontrar lo que mejor funciona. Así que te invitamos a consultar siempre a los especialistas y probar hasta encontrar lo que en realidad te ayude.

Encontrar al terapeuta adecuado: buscar ayuda profesional puede parecer abrumador, pero es un paso valiente. Comenzar por una recomendación médica o consultar psicólogos especializados en ansiedad puede facilitar el proceso. Lo fundamental es encontrar a alguien con quien te sientas cómoda y comprendida.

5
beneficios de
la psicoterapia



1
Mejor
gestión
emocional.

2
Mayor
auto-
conocimiento.

3
Estrategias
prácticas y
efectivas.

4
Un espacio
seguro para
expresarse
sin juicio.

5
Apoyo
profesional
constante.

money

¿Estamos viviendo una epidemia de dismorfia de vida?

A person with long dark hair, wearing a black long-sleeved top, holds a large circular mirror in front of their face. The mirror reflects their face, which is partially obscured by the mirror's frame. The background is a solid teal color.

Históricamente hablando, nunca habíamos vivido vidas tan largas, prósperas y seguras como ahora... y, sin embargo, muchísimas mujeres sienten que están fallando. Es momento de desentrañar por qué y qué podemos hacer al respecto.

POR NICOLA MOYNE

Fue en un amanecer con el cielo color rosa y el canto de los pájaros de fondo cuando me di cuenta de que, por fin, había logrado salirme de la caminadora emocional de compararme y sentirme insuficiente que marcó gran parte de mis veintes y casi todos mis treintas. Tenía 38 años y estaba alimentando a mi hija recién nacida. Podrías argumentar, con justa razón, que tan solo me había metido en un nuevo juego de estatus... y soy muy consciente de que mi "momento de claridad" podría parecer una especie de comercial en tonos *blush* para la maternidad idealizada (pequeño paréntesis: convertirse en mamá también viene acompañado de un camión lleno de nuevos estresores y muchísimas razones —alimentadas por el mercado— para seguir comparándote, así que no lo recomendaría como solución mágica si te sientes insatisfecha con tu vida actual).

Pero ¿para qué escribimos, si no es para ser honestas? Y la verdad es que en ese momento algo me hizo clic.

Aunque agradezco que haya pasado, también pienso qué desperdicio de tiempo. Que me haya tomado casi 40 años y el nacimiento de una hija para dejar de empañar cada logro con una neblina de insuficiencia... qué desperdicio de vida, y de todos los privilegios sociales que tengo, no haberme permitido disfrutar mis éxitos, regalos y bendiciones solo porque estaba obsesionada con lo que no tenía.

No quiero eso para ti, lectora de *Cosmo*. Por eso, con la esperanza de ayudar a liberarte mucho antes que yo del sufrimiento que causa la comparación constante, en las siguientes páginas hablaré del qué, por qué y cómo de este mal tan moderno: lo que hoy se empieza a llamar "dismorfia de vida".

Muy similar a la dismorfia corporal, que es un trastorno de ansiedad donde te enfocas tanto en tus supuestos "defectos" físicos que pierdes toda perspectiva de cómo te ves en realidad, la dismorfia de vida también se trata de una desconexión; solo que esta vez es aquella que muchísimas personas en Occidente sentimos mientras, objetivamente, vivimos con los mayores estándares de vida de la historia... pero, al mismo tiempo, no lo sentimos así, porque las tasas de satisfacción personal están por los suelos (algo que queda confirmado y que varias de nosotras vivimos en directo).

A principios de este año, el World Happiness Report —un barómetro global del bienestar— registró "caídas preocupantes [en la felicidad], en particular en América del Norte y Europa Occidental". El Reino Unido ocupó el puesto 23 en el *ranking* global, mientras que Estados Unidos quedó en el 24... su lugar más bajo hasta ahora.

Por otro lado, *The Priory* reporta que el 37% de las mujeres en el Reino Unido vive con niveles altos de ansiedad. Investigaciones de Mind y de la Oficina Nacional de Estadísticas revelan un aumento alarmante en los niveles de depresión y estrés, sobre todo entre los adultos jóvenes.

Todo esto en un contexto de crisis económica, polarización política e inestabilidad social —ahí tienes la crisis climática, líderes jugando a la ruleta con la economía y el auge de partidos de extrema derecha en todo el mundo—, mucho de este pesimismo colectivo tiene sentido. Aunque, ¿será que también nos la estamos poniendo más difícil? ¿Y qué podríamos hacer para sentirnos más felices en el aquí y ahora?

Lo que percibes, lo crees

Todo, según quienes se dedican al desarrollo personal, comienza con la mentalidad. Así que hacia ellos fue mi primera búsqueda de respuestas.

"Mira, la verdad es que, en muchos sentidos, nunca habíamos estado tan bien", me dice Jacqueline Hurst, una de las *coaches* de vida más reconocidas del Reino Unido, con un tono que me recordó al monólogo de Leo Woodall en la segunda temporada de *The White Lotus*: "Si no puedes estar satisfecho viviendo aquí y ahora, nunca vas a estar satisfecho".

Para ella, la dismorfia de vida es muy real. "Históricamente hablando, las mujeres de hoy tienen muchísima suerte: estamos viviendo los sueños de nuestras bisabuelas —una generación que luchó por el derecho al voto y vivió las atrocidades de la Primera Guerra Mundial—. Hacemos cosas que ellas jamás imaginaron", añade, "pero también vivimos en una cultura centrada en uno mismo; una era definida por el individualismo. Las nuevas generaciones han sido alentadas a celebrar la riqueza y los bienes materiales como nunca antes. Y aunque esta mentalidad no es del todo nueva, las redes sociales han explotado nuestra tendencia natural a competir".

Una de las formas en que esto se manifiesta es en un ciclo tóxico de consumismo,

"No disfrutaba lo que tenía porque estaba tan concentrada en lo que me faltaba".

donde se gasta dinero para mantener el ritmo con los estilos de vida y estética que vemos en el mundo digital, un entorno que opera con la rapidez vertiginosa de un video explicativo de TikTok.

Un estudio de Credit Karma señala que las generaciones Z y *millennial* gastan más de 9,200 pesos mexicanos al mes imitando a *influencers* y 7 de cada 10 terminan endeudándose por ello.

Así fue como comenzó a descontrolarse todo para Amber*. "Empezó con unos cuantos gustitos: una bolsa de Chloé por aquí, una libreta de Smythson por allá...", me cuenta esta joven de 28 años. "Cuando me titulé como abogada sentí que tenía derecho a comprar los artículos de lujo que las *influencers* normalizan. Me la pasaba *scrollleando* en TikTok e Instagram, haciendo una lista mental de objetos de estatus que, según yo, representaban el éxito", confiesa. "Gasté £1,500 en un abrigo de borreguito que casi ni usé".

Todo colapsó cuando el casero de Amber subió inesperadamente la renta y se vio obligada a enfrentar sus hábitos de consumo desmedidos. "Las cuentas de luz estaban por los cielos, la comida había subido muchísimo y de la nada mi arrendador decidió cobrarme un 25% más".

"Al final, me mudé de regreso con mi mamá, con una deuda de £13,000 y a punto de declararme en bancarrota —lo cual habría puesto en riesgo mi trabajo", recuerda Amber. "Me da vergüenza el desastre financiero en el que estoy. No puedo darme el lujo de independizarme, salir con alguien se ha vuelto más complicado porque vivo en casa de mi madre... y ahora también me preocupa que mi reloj biológico esté corriendo".

Pero por cada historia de deudas de cinco cifras acumuladas comprando lujos fuera de alcance existen miles de mujeres jóvenes que luchan tan solo por sobrevivir —ya no digamos avanzar— en un momento donde el costo de vida crece a un ritmo mucho mayor que los salarios, los cuales además son más gravados que la riqueza acumulada, lo que genera una brecha de desigualdad cada vez más marcada y un desencanto generalizado con el estilo de vida al que alguna vez aspiramos.

El capitalismo en su fase más avanzada se siente cada vez más asfixiante para muchas. Y aunque nos riamos con cinismo de los memes sobre indicadores de recesión que inundan nuestras redes, la economía cotidiana no tiene nada de chistoso.

Cuidado con la carencia

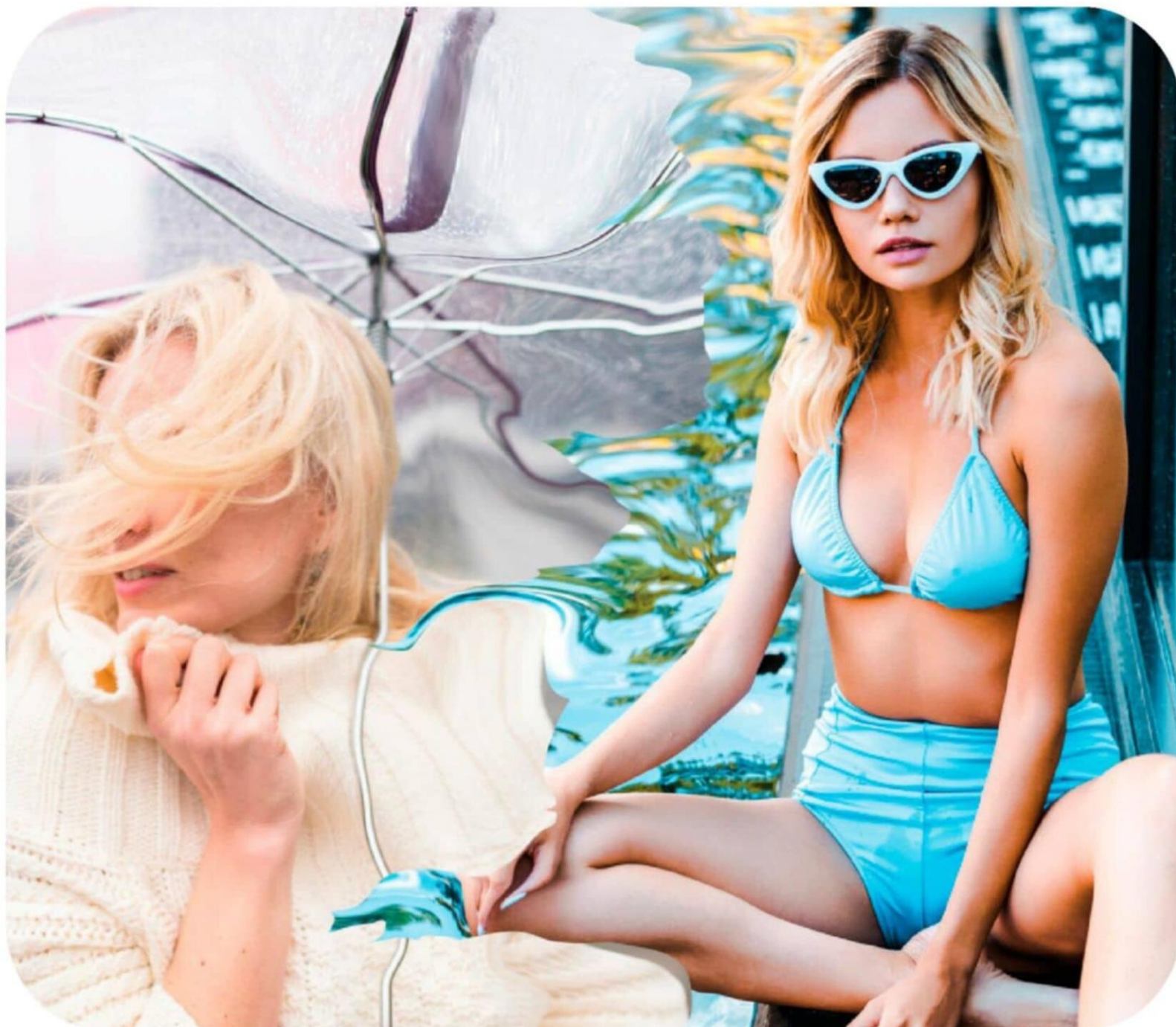
Si ponemos todo eso sobre la mesa, la idea de que la infelicidad colectiva se reduce a un simple “problema de percepción” causado por el exceso de tiempo en pantalla o por un consumismo superficial empieza a sonar a *gaslighting* disfrazado de consejo de vida.

Entonces, ¿el problema no será menos “dismorfia de vida” y más bien una desigualdad real y material, tanto entre distintas clases sociales como entre lo que nos hicieron creer que sería la vida adulta y la realidad que enfrentamos?

Para Liz Hunter, directora comercial de MoneyExpert.com, la respuesta es que se trata de una mezcla tóxica de ambos

factores. “A inicios del siglo XX, el enfoque principal era sobrevivir y tener estabilidad económica”, detalla. “Hoy, las mujeres son bombardeadas con mensajes que promueven el consumo al mismo tiempo que enfrentan un panorama económico golpeado por el COVID-19, la crisis del costo de vida, el aumento en las tasas de interés y las rentas, además del estancamiento salarial. Todo ello hace que muchas estén, económicamente, peor que antes de 2020”.

Liz dice que le preocupa el impacto acumulativo de estas presiones en la autoestima femenina: “El éxito financiero muchas veces se toma como una medida del valor personal, y la presión por alcanzarlo puede generar inseguridad, dudas y sentimientos de



FOTOS: GETTY IMAGES.

insuficiencia cuando las personas sienten que no están cumpliendo con esas expectativas”.

Esto es especialmente cierto cuando entendemos que no solo se trata de seguirle el paso a *influencers* o a tendencias fugaces de consumo. Para muchas mujeres jóvenes, el malestar profundo viene de la cruda realidad económica de no poder...

No poder alcanzar los “hitos” tradicionales de la adultez se ha convertido en una constante. Un informe del McKinsey Global Institute señala que los altos precios de las viviendas y las deudas estudiantiles récord han hecho que, por primera vez desde la Revolución Industrial, las generaciones jóvenes sean más pobres que sus padres. Esto ha llevado a muchas mujeres a redefinir el guion de vida que se daba por sentado: estudios, trabajo, pareja, casa, hijos. Hoy, muchas se ven obligadas a retrasar, renunciar o tan solo a no poder costear la maternidad.

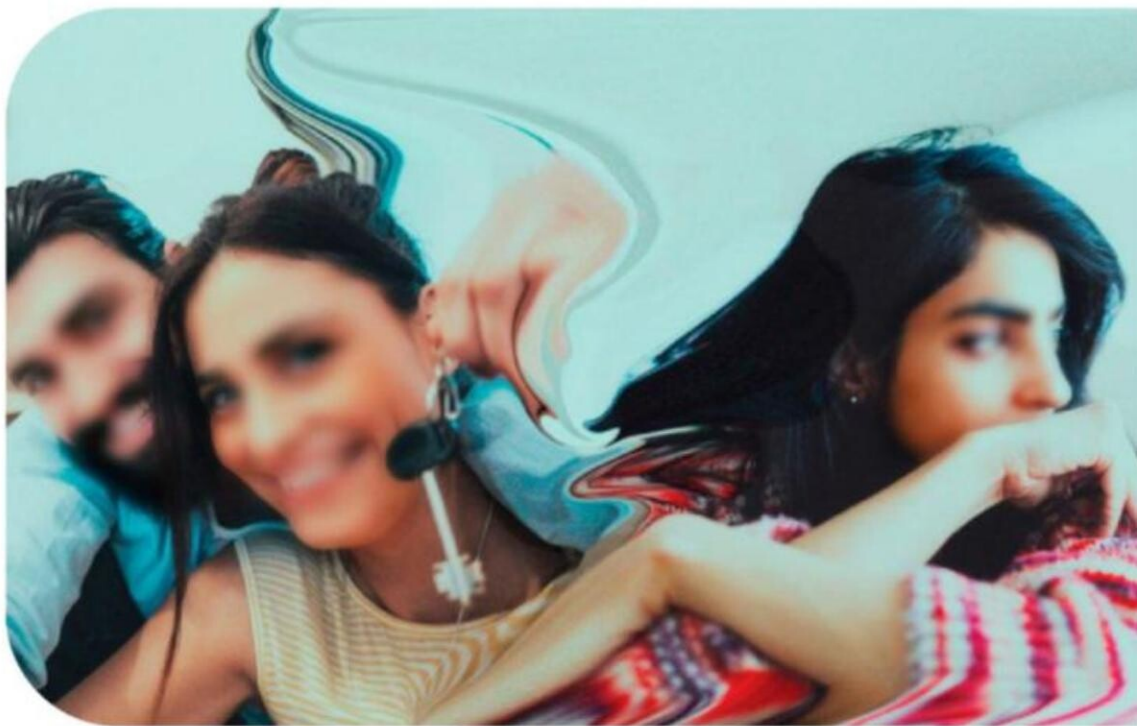
“En realidad, ha habido retrocesos en nuestra capacidad para alcanzar los mismos logros que las generaciones anteriores”, afirma Ragini Jha, terapeuta de BACP, quien también cree que la cultura digital amplifica el peso emocional de estas dificultades económicas reales: “La presión por cumplir con ciertos logros importantes —y hacerlo de forma visible— se ha intensificado por esta cultura de mostrarnos todo el tiempo”.

Romper el ciclo

Esta perspectiva le hace sentido a Alex, de 33 años, especialista en comunicación de viajes de Londres que emigró a Sídney después de cumplir 30 años para lidiar con la dificultad de no alcanzar los éxitos tradicionales de la adultez. “Mientras mis amigas compraban casas y empezaban a tener hijos, yo me sentía estancada. No tenía pareja y no podía comprar una casa sola. Me volqué en el trabajo pensando que eventualmente encontraría a alguien y entonces me sentiría ‘normal’; pero el estrés y la ansiedad terminaron pasándome factura”.

Al final, su movimiento valiente valió la pena. “Irme al otro lado del mundo me dio espacio para replantearme qué es importante para mí de verdad, más allá de lo que la sociedad espera. Ese cambio de perspectiva me hizo más feliz”.

Charlotte, de 40 años y dedicada a las relaciones públicas en el sector alimenta-



rio en Londres, eligió una solución menos radical para salir del estancamiento: formó un club de lectura. “No se trata solo de leer el mismo libro: es una red física, leal e intencional entre mujeres, y también es culturalmente enriquecedora”, me cuenta. “Cocinamos, tomamos vino, a veces bailamos en la sala... pero siempre hay risas, debates y conversaciones profundas. Me llena de una forma que ninguna comunidad en línea podría replicar”.

Para Stephanie Harrison, filósofa y fundadora de The New Happy (@newhappyco), la clave para reconstruir la felicidad es dejar la comparación social y enfocarse en la contribución social. “Nuestra infelicidad como sociedad parte de una definición equivocada”, sostiene. “Nos han hecho creer que la felicidad viene del logro, la perfección y la independencia; pero los datos muestran que esas cosas en realidad nos llevan a la desconexión, el agotamiento y la depresión. Si quieres ser feliz, hay dos cosas que necesitas hacer: ser quien en realidad eres y usar eso para ayudar a otras personas. La felicidad tiene que ver con la conexión”.

Y recalca que hablamos de conexión humana real: “¿Cuántas personas le hacen preguntas a la inteligencia artificial en lugar de a sus amistades? Parece algo menor, pero cuando dejamos de tener estos pequeños intercambios de cuidado también nos alejamos de nuestras relaciones, que son nuestra fuente de alegría y propósito”.

El llamado de Harrison es tan claro como poderoso: “Estamos en una encrucijada. Podemos seguir avanzando por el camino actual —más desconexión, más competencia, más enfoque en uno mismo...— o podemos elegir algo radicalmente diferente”.

La conclusión

Esto no se trata de usar el pensamiento positivo como una curita para una realidad emocional y psicológicamente difícil. Sí, en términos generales, vivimos mejor que en otras épocas, pero también estamos en un momento donde las promesas económicas no se han cumplido, mientras vemos crisis globales y atrocidades humanitarias desarrollarse en paralelo a las publicaciones de compromiso de nuestras amistades y las fotos perfectas de creadores de contenido que nos hacen sentir insuficientes.

Tampoco se trata de erradicar por completo esos piquetes de envidia al ver que alguien más tiene lo que tú deseas (eso, en realidad, es imposible): se trata de volcarte en las personas, espacios y actos que te conectan contigo misma, como ser humano, no como un producto que necesita alguna perfección.

Como dice Hurst: “La satisfacción está escondida en las cosas que el capitalismo te dice que no valen. Atesora a tus seres queridos, el tiempo en la naturaleza, los pequeños momentos... y entrena a tu mente para notarlos”.

Margaret Qualley In Love

La actriz de 30 años,
ganadora de premios,
lo manifestó.



Bra y calzón,
Di Petsa. Botas y
aretes, **Chrome
Hearts**. Tocado,
propiedad del
estilista.

Personalmente, siento que siempre estoy teniendo una epifanía”, dice Margaret Qualley mientras me guía por su “camino especial” en su “playa especial”, justo al lado del pequeño edificio frente al mar donde se casó con su esposo, el productor musical y líder de Bleachers, Jack Antonoff¹.

Nos encontramos hace una hora en su “cafetería especial” y, mientras el sol comienza a ponerse sobre la costa de Jersey, ella por instinto carga a su perro, Smokey, para protegerlo de una ola.

Es difícil reconciliar esta versión de Margaret —procesando revelaciones silenciosas, profundamente apegada a sus lugares favoritos en este rincón tranquilo de la Costa Este— con la Margaret que es una de las mujeres más ocupadas de Hollywood. La misma mañana de nuestra entrevista se anunció que su película *Honey Don't!*, segunda entrega de la trilogía lésbica *Drive-Away Dolls* de Ethan Coen y Tricia Cooke, se estrenará en el Festival de Cine de Cannes².

Blue Moon, la película de Richard Linklater en la que participa, está programada para estrenarse este otoño. En fechas recientes terminó de trabajar en *Huntington*, una comedia oscura con tintes de *thriller* que protagoniza junto a Glen Powell, y hoy en día protagoniza *Happy Gilmore 2*, la tan esperada secuela de la comedia de golf de culto de Adam Sandler.

Estos cuatro papeles principales se suman a más de una década de proyectos en los que Margaret explora las complicaciones y contradicciones que conlleva ser mujer. Es una trayectoria que, al observarla en conjunto, deja claro que ha curado con sumo cuidado su portafolio desde el inicio, desarrollando su *timing* cómico y movimientos distintivos (su mordida de labio prácticamente tiene su propio *fandom* ahora).

A pesar de todo lo que ha logrado —o tal vez gracias a ello—, Margaret se muestra bastante abierta y curiosa durante este paseo especial por su playa especial. Está enfocada en cómo nuestra conversación (y esta revista) podría ayudar a otras personas a sentirse más cómodas en sus cuerpos y, a su vez, en sus relaciones. “Siento que cada

día me entiendo un poco más”, explica. El tipo de amor que nos dedicamos a nosotras mismas y, en consecuencia, a nuestras relaciones con los demás, es, agrega, “lo más profundo que existe”.

Es un regalo cuando una entrevista se siente más como una conversación profunda que como una campaña, y más aún porque tanto Margaret como yo tenemos plataformas que defender. Para ella, son sus cuatro nuevos proyectos; para mí, como editora en jefe de *Cosmopolitan US*, donde se celebran seis décadas desde que la legendaria editora Helen Gurley Brown transformó la marca para centrarse en conversaciones honestas sobre el amor y el sexo. Margaret y yo coincidimos en que, aunque en 2025 ya no sea revolucionario promover este tipo de discursos abiertos, las historias que contamos (ella a través de su actuación y yo a través de mi edición) siguen siendo necesarias para cuestionar y ayudar a formar las creencias de las personas de manera significativa. Para que todas podamos tener epifanías de vez en cuando y encontrar aquello que se siente exclusivamente nuestro.

Te has convertido en una actriz supersolicitada, pero ¿cómo empezó todo?

Me mudé a Nueva York a los 16 años, cuando entré a un programa de verano en el American Ballet Theatre. Aunque no veía *Dance Moms*, ese era muy mi mundo mientras crecía; pero me di cuenta de que solo no era lo bastante buena para ser bailarina y nunca voy a ser perfecta en eso. Y si no voy a ser la mejor, no creo que valga la pena seguir por ahí. Conseguí un trabajo como modelo y pude pagar mi renta, y pensé: “Podría nada más quedarme aquí”. Le mandé un *mail* larguísimo a mi mamá: “Encontré una escuela. Tengo trabajo. ¿Qué opinas?”.

¿Cómo respondió ella?

Lo entendió, pero yo tenía 16 años y estaba sola en la ciudad. Fue aterrador. Otros chicos se iban a casa con sus papás o tutores y yo estaba en la Semana de la Moda de París con un libro de química o álgebra para una clase que iba reprobando. No tenía amigos. No conocía a nadie en la ciudad. Si un hombre entraba al elevador, yo me bajaba. Viví todos mis veintes con una maleta, sin muebles. Tenía un colchón en el piso. Y me volví financieramente independiente a los 18, así que también era superahorrativa.

¿Qué fue lo primero que compraste cuando conseguiste un trabajo importante?

Una chamarra de cuero muy *nice*... pero nunca la usé porque en realidad no me gustan las chamarras de cuero. No soy lo suficientemente *cool* para usar una. No me va, ¿sabes a lo que me refiero? Es tan solo que no soy esa chica.

“Fue una pesadilla ser esta fembot idílica y juvenil”.

1. Margaret y Jack se casaron en agosto de 2023 en Long Beach Island. TikToks destacados incluyen apariciones de Taylor Swift, Zoë Kravitz, Cara Delevingne y Lana Del Rey. Cuando le pregunto a Margaret sobre esa noche, se emociona: “Fue divertidísimo. Me puse tan borracha... Nunca había tomado tantos espresso martinis en mi vida”.

2. Clips de Margaret y su coprotagonista Aubrey Plaza abrazándose en la alfombra roja de Cannes se volverían virales después.



Vestido, **Dilara Findikoglu**.
Sombrero, **New York Vintage**.
Aretes, **Chrome Hearts**.



Body, **Courrèges**.
Anillo, **Chanel High
Jewelry**.

Página opuesta:
Vestido,
Schiaparelli.
Anillo, **Chanel High
Jewelry**.

¿Cuándo empezaste a sentirte más cómoda estando sola?

A la mitad de mi tercer año de prepa. También empecé a salir con un chico y esa relación fue transformadora. Estuvimos juntos cinco o seis años y él tenía un grupo de amigos increíble y una familia superpresente. Terminé viviendo con ellos... fue algo muy estabilizador para mí. También fue quien me llevó a una clase de actuación y hoy todavía hablamos. Fue a mi boda con su hermano menor.

Hablando de tu boda, ¿cómo fue enamorarte de tu esposo, Jack?

Fue el sentimiento más grande que he experimentado en mi vida. Nos conocimos justo cuando terminaba el COVID, en la primera fiesta a la que fui³. Nos vimos en una azotea, empezamos a platicar y no dejamos de hacerlo. Ese verano lo pasamos caminando por toda la ciudad⁴.

¿Quién dijo “te amo” primero?

Él, obvio. Soy muy *old-school* para esas cosas. Nunca me atrevería a dar el primer paso, nunca mando mensaje dos veces. Ahora que estamos casados puedo mandarle mensajes a cualquier hora y sobre cualquier cosa. Siempre hablamos, él es como mi diario humano, pero antes, cuando empezamos, siempre seguía la etiqueta de la chica sureña.

¿Cómo supiste que la relación con Jack era algo real?

En todas mis relaciones anteriores me sentía muy sola, porque no estaba con mi persona y sentía que buscaba algo. Ya no siento eso. Jack me hace sentir segura y cómoda.

Pasé muchos años tratando de ser la chica perfecta para alguien, y esa chica cambiaba una y otra vez. Pero no puedo mentirle a Jack. No puedo ser esa chica para él o me descubriría, así que solo puedo ser yo misma. Es la persona que he imaginado toda mi vida, y no lo digo en sentido figurado. Mi primer *crush* fue Adam Sandler, en *Happy Gilmore* y *Big Daddy*, y he buscado esa esencia durante toda mi vida. Y yo digo: “Ese es Jack”.

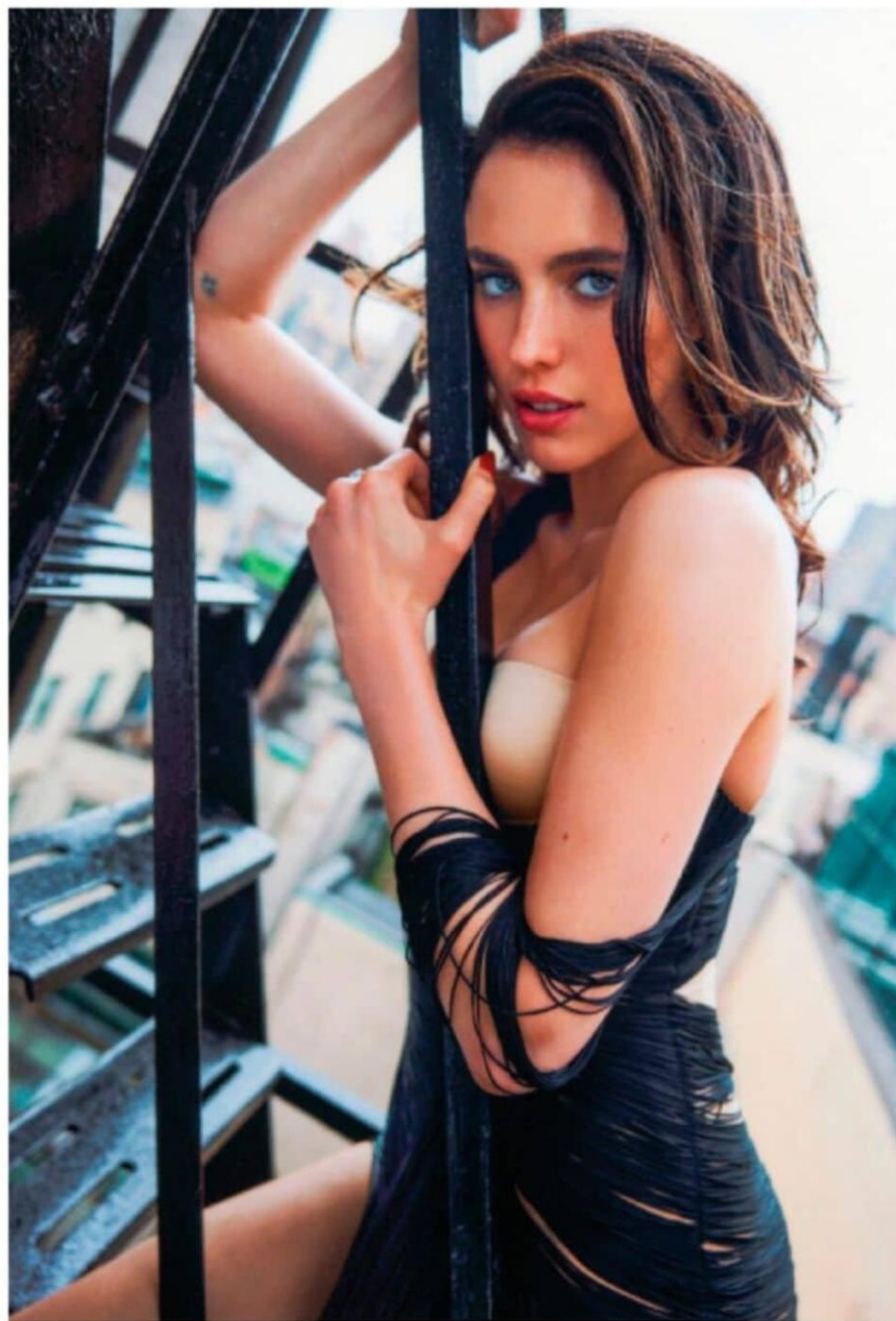
Ustedes se conocieron más o menos cuando salió *Maid*. Interpretaste a Alex, una joven madre que escapa de una relación abusiva. Sigue siendo una de las series más vistas de la era pandémica en Netflix⁵. ¿Por qué crees que resonó tanto con la gente?

La mayoría de mis amigas y de las mujeres que conozco han vivido alguna versión de una relación abusiva. Además, como mujeres, estamos entrenadas para competir entre nosotras, y eso es una tontería total. Puse todo lo que tenía en *Maid*, hasta incluí a mi mamá real como mi mamá en la serie. Pasaba tiempo con la niña que interpretaba a mi hija —se llama Rylea— todos los fines de semana durante el rodaje. Creía mucho en el proyecto y quería que se sintiera lo más real posible. Fue demasiado intenso. Aprendí que, en momentos como este, la manera en que las mujeres se apoyan en silencio, incluso en detalles muy pequeños, es hermosa.

Las sutilezas de las relaciones abusivas son difíciles de reflejar en el arte, pero este tipo de arte es importante porque impulsa a la gente a replantear la dinámica de sus propias relaciones. ¿*Maid* te ayudó a procesar tus propias relaciones?

Aprendí mucho. ¿Has leído *All About Love* de Bell Hooks⁶? Yo lo leí después de una relación muy intensa y mala, y pensé: “Oh, claro.

“Esto que nos han vendido como amor... eso no es amor”.



Esto que nos han vendido como amor... eso no es amor”. Alguien que te ama no intenta lastimarte. Y creo que, por estar solas y buscando, tratamos de contarnos historias que justifican las acciones de las personas, cuando en realidad es que el amor verdadero no duele de esa manera.

3. Su hermana, Rainey Qualley, se adjudica todo el crédito de este encuentro: “Estaba grabando en Electric Lady, donde trabaja Jack Antonoff”, cuenta. “Habíamos escuchado rumores de que buscaba el amor verdadero, así que, cuando hubo una fiestecita en la azotea y yo tomé de más, le dije a Jack que tenía que salir con mi hermana”.
4. Según Margaret, “Washington Square Park es el mejor lugar para enamorarte”.

**“Confío en
que cualquier
chica pueda
resolver un
maldito misterio
de asesinato
con Instagram”.**

Vestido,
Versace.
Aretes, **Chanel**
Fine Jewelry.

¿Cómo se siente para ti el amor sano?

Es como tener siempre un suelo bajo tus pies: no puedes caer muy lejos, porque alguien te va a sostener. Pero el amor también es difícil. Por eso me inspira hacer películas sobre amor, ya sea platónico, romántico o lo que sea. Algo de lo que me sentiría orgullosa de mostrarle a mis hijos algún día.

¿Quieres tener hijos?

Sí quiero. No estoy lista en este momento —sé que hay muchas cosas que no sé—, pero siempre he querido tener hijos. Desde niña, me imaginaba teniendo bebés.

Mencionaste a tu mamá, Andie MacDowell, antes. Obviamente también es actriz, y además salió en la portada de *Cosmopolitan* en septiembre de 1982. ¿La has visto?

Sí, y es icónica, se ve increíble. Desde que era niña, *Cosmo* ha sido la única revista que he leído con entusiasmo. Yo era una chava delgada y torpe que quería ser una de las chicas con bronceado artificial y pelo rubio que jugaban hockey sobre pasto. Manifesté esta portada de *Cosmo*.

Wow, en verdad lo hiciste.

Recuerdo que iba en un avión con mi hermana Rainey y conseguimos una revista *Cosmo*. De inmediato abrimos el cuestionario, luego

las historias de sexo que salieron mal, y leímos las partes más escandalosas. Leía eso mucho antes de haber tenido sexo. Me desarrollé algo tarde en ciertas cosas.

¿Alguna de las cosas que leíste te ayudó?

Crecí en el sur, y *Cosmo* me ayudó porque le quitó la vergüenza al sexo. Me di cuenta de que hay un mundo en donde puedes divertirte y quizá no sentir tanta pena por todo eso.

¿Cuál es tu proceso para conocerte más a ti misma?

Estoy en terapia desde los 16 años. A principios de mis veinte tuve un insomnio severo que me afectaba mucho, estaba despierta hasta las 9 de la mañana y rogaba por dormir. Una de las primeras películas que hice fue *The Nice Guys*. Se estrenó en Cannes, y no fui a Cannes porque no había dormido en cuatro días y sentí que no sobreviviría.

Para leer la entrevista completa, visita cosmopolitan.com.mx

5. Solo en su primer mes en Netflix, *Maid* fue vista más de 67 millones de veces y Margaret fue nominada a un premio Emmy Primetime por su papel.

6. *All About Love: New Visions*, de Bell Hooks, fue publicado por primera vez en 1999. Propone que el amor y el abuso físico no pueden coexistir.

Pelo: **Evania Frausto** para Pravana.

Makeup: **Romy Soleimani**.

Manicure: **Yukie Miyakawa** para Dior.

Diseño de set: **Nicholas Des Jardins**.

Producción: **Dana Brockman** en Viewfinders.

Fotografiado en **The Penthouse** de 1 East 62nd Street, representado por **Zina Raslan** con el **Gambino Group** en **Compass**, y **Classic Harbor Line**.



love

El placer como camino al amor propio

Descubre cómo transformar tu intimidad en un acto de poder, autoconocimiento y libertad. Consultamos a una experta que afirma que habitar nuestro deseo sin miedo es también sanar nuestra historia con el sexo.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

FOTO: GETTY IMAGES

¿Qué pasaría si comenzar a ver al sexo como una dimensión natural, placentera y poderosa de tu ser?

Según Camila Lavallo, sexóloga educativa de JOYclub, “el sexo positivo parte de reconocer el derecho que tenemos al placer y a explorar nuestra sexualidad sin vergüenza ni culpa”. Este cambio de mirada no solo transforma nuestras experiencias sexuales: también fortalece el amor propio, mejora nuestra salud mental y nos ayuda a construir vínculos más respetuosos y auténticos.

Revolución del sexo positivo

Lejos de ser una moda pasajera, el sexo positivo propone validar nuestros deseos, conocer nuestros límites y dejar de medir nuestra sexualidad con reglas ajenas. “Al reconocer esta dimensión en nosotras, fortalecemos la relación con nuestro cuerpo, nos vemos como seres dignos de disfrute, respeto y cuidado”, afirma Lavallo.

Y es que, este enfoque, además, está profundamente ligado al amor propio, porque cuanto más nos conocemos —en cuerpo, deseos y placer—, más cerca estamos de habitar una autoestima sólida y genuina. No se trata de ser expertas en técnicas sexuales, sino de estar en sintonía con lo que nos enciende y lo que no. En palabras de Lavallo: “Conocer nuestra área sexual es parte del autoconocimiento y constituye uno de los pilares del amor propio”. La capacidad de experimentar placer sin miedo o culpa se traduce en una mejor percepción de nosotras mismas. A nivel biológico, el placer activa neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, que nos conectan con el bienestar, la confianza y la autovaloración.

La masturbación, por ejemplo, aún es *tabú*, sobre todo en mujeres, a pesar de ser una vía accesible y poderosa para explorar el

deseo y fortalecer la autoestima. Lavallo recomienda practicar el autoerotismo sin presiones, como forma de autocuidado.

Claves para relaciones más sanas

Una sexualidad libre y amorosa no puede construirse sin respeto ni consentimiento. Por ejemplo, en JOYclub —una plataforma que no solo conecta personas, sino que educa sobre sexualidad diversa y sin estigmas— se promueve hablar de deseos, límites y expectativas antes, durante y después de los encuentros íntimos.

“El consentimiento debe ser entusiasta, informado y reversible”, dice Lavallo. Y es que cuando normalizamos decir “no” sin sentir culpa y al mismo tiempo nos sentimos libres para decir “sí” sin miedo, cultivamos vínculos más seguros, auténticos y empáticos. Por ello, es importante romper con tabúes heredados —como que el placer femenino es secundario o que el sexo solo tiene sentido dentro de ciertos moldes—, pero ello requiere información, tiempo y autocompasión. Lavallo insiste en que la educación sexual con perspectiva de género y basada en evidencia científica no solo previene relaciones tóxicas o violentas, sino que también ayuda a sanar una relación conflictiva con la propia sexualidad. “Muchas personas cargan creencias limitantes que afectan su capacidad de disfrutar. En consulta escucho frases como ‘una mujer decente no debe hablar de lo que le gusta’. Estas ideas nos desconectan del placer y alimentan la vergüenza”.

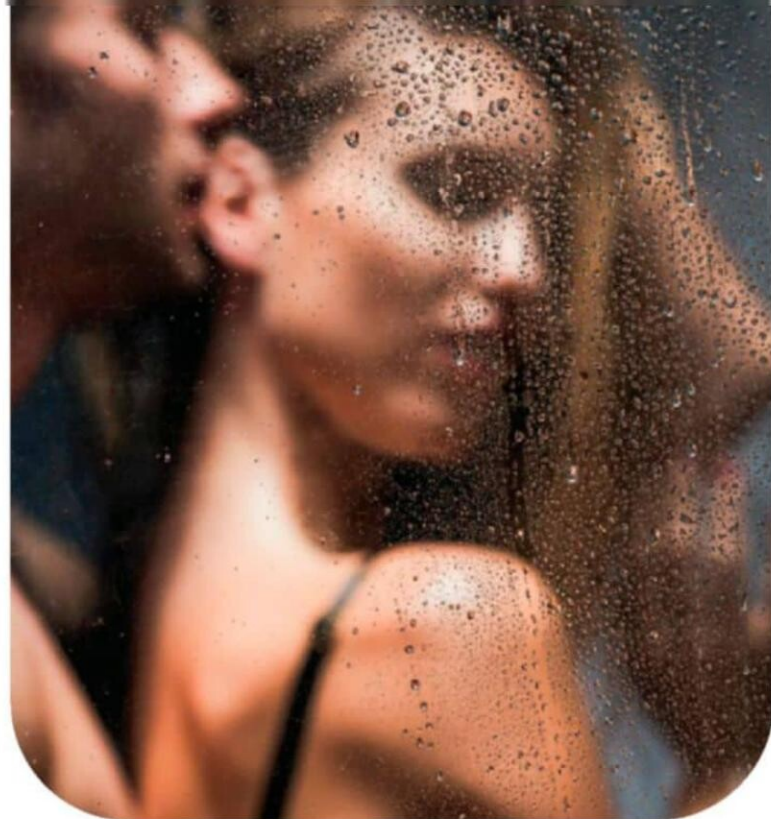
Explorar(se) sin culpa

Construir una sexualidad positiva no es una línea recta ni una carrera de velocidad. Lavallo sugiere prácticas simples pero potentes: *mindfulness* corporal, masturbación sin objetivo de

orgasmo, educación continua y conversaciones abiertas sobre fantasías y deseos. Cada paso hacia el placer informado y sin juicio es también un paso hacia el amor propio.

Además, la sexóloga recomienda visitar los foros, cursos y herramientas digitales disponibles que nos permitan conectar con otras personas desde la autenticidad, el consentimiento y la exploración erótica, porque vivir la sexualidad desde un

lugar libre y consciente no solo es un derecho, sino una forma de sanar. Entonces, quizá sea el momento de dejar atrás los mandatos que nos desconectan del cuerpo y del deseo; el sexo positivo, como propone Camila Lavallo, no se trata de “tener más sexo” o de ser “mejores” amantes, sino de permitirnos vivir el placer como parte del bienestar emocional. De explorar(nos) sin miedo. De hacer del amor propio un acto profundamente erótico.



“El sexo positivo parte de reconocer el derecho que tenemos al placer y a explorar nuestra sexualidad sin vergüenza ni culpa”.





discover

El regreso del viaje de dos semanas

Los fines de semana largos ya no se usan: las vacaciones largas están de vuelta. Ahora dime, ¿dónde dejaste tu maleta grande?

POR DUSTY BAXTER-WRIGHT

FOTOS: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: ANDREA SIERRA.

No hay nada más placentero que llegar al final de una semana de viaje y darte cuenta de que, en realidad, apenas vas a la mitad de tus vacaciones. La empresa de viajes en grupo We-Road reporta que el interés por los viajes de larga distancia aumentó un 75% el año pasado, en comparación con 25% con los de corta distancia. La única pregunta es: ¿a dónde quieres ir?

Japón

EL ITINERARIO Tokio, Monte Fuji, Kioto y Osaka

Airbnb señala que Japón es uno de los destinos favoritos entre los viajeros de la Generación Z, y no es difícil entender por qué. Comienza la aventura en la cosmopolita capital con una visita al famoso Cruce de Shibuya y después sumérgete en los templos budistas tradicionales de Kioto. Puntos extra si visitas Osaka durante la temporada de flor de cerezo (usualmente, en primavera), ¡es un espectáculo imperdible!



Sudáfrica

EL ITINERARIO Ciudad del Cabo, Franschhoek y el Parque Nacional Kruger

Empieza con las vistas impresionantes de la Montaña de la Mesa antes de tomar camino hacia la Ruta Jardín, una extensa franja costera famosa por sus increíbles viñedos, paisajes de ensueño y avistamiento de ballenas. Termina la aventura con un safari en el Parque Nacional Kruger, el lugar ideal para intentar ver a los "cinco grandes". Que alguien nos pase los binoculares, por favor.



Sri Lanka

EL ITINERARIO Ella, Nuwara Eliya, Sigiriya y la costa este

Sri Lanka es el destino perfecto para dos semanas, porque lo tiene todo. Piensa en caminatas por montañas espectaculares, visitas a plantaciones de té, clases de surf y tardes tomando el sol en playas de arena dorada. Gracias al icónico Puente de los Nueve Arcos y a sus pintorescos trayectos en tren (en especial el que va de Ella a Nuwara Eliya), prepárate para quedarte sin almacenamiento para las fotos.

Escocia

EL ITINERARIO Edimburgo, Oban y la Isla de Skye

Lo mejor de un viaje de dos semanas es que puedes combinar la escapada urbana perfecta con aire fresco y actividades al aire libre, y Escocia tiene todo ello. Después de recorrer las calles empedradas y empaparte de la cultura de la capital, disfruta las impresionantes vistas del Lago Lomond antes de tomar el ferry hacia Skye, la isla más grande de las Hébridas Interiores. Mariscos frescos, senderismo y kayak te esperan en abundancia.



México

EL ITINERARIO Ciudad de México, Oaxaca y Puerto Escondido

La Ciudad de México es mucho más que margaritas picantes y tacos deliciosos (aunque sí, también es eso). Podrías pasar sin problema cinco días explorando a fondo los barrios de la Roma Norte y Condesa. Luego, dirígete al centro histórico de Oaxaca haciendo una parada en Monte Albán para conocer la historia del país antes de cerrar el viaje en Puerto Escondido, un relajado pueblo costero en el sur, famoso por sus olas perfectas para surfear y ambiente tranquilo.

FOTOS: GETTY IMAGES.



Los Dolomitas, Italia

EL ITINERARIO Venecia, Cortina d'Ampezzo, Parque Nacional Tre Cime di Lavaredo, Treviso y Verona

¡Llamando a todas las amantes del senderismo! Es momento de embarcarte en la expedición de tu vida (o al menos en unas semanas de desconexión total). Empieza volando a Venecia y disfruta un día entre cultura y spritz antes de subir a las montañas para dos semanas de caminatas, baños en lagos y saunas relajantes. No puede faltar una visita al pintoresco Lago Braies, una sesión de spa en CastelBrando, una caminata inolvidable por el Parque Nacional Tre Cime di Lavaredo y, para cerrar con broche de oro, una parada en Verona para tu propio momento al estilo Romeo y Julieta.



Islandia

EL ITINERARIO Reikiavik, Círculo Dorado, Reynisfjara, Jökulsárlón y Dettifoss

¿Se puede conocer Islandia en unos días? Claro, pero créenos cuando decimos que merece más tiempo. Comienza en Reikiavik (nos encanta el hotel The Edition) antes de rentar un coche y recorrer el resto del país haciendo un viaje por carretera y con presupuesto ajustado. Con sus aguas termales, avistamiento de ballenas, caminatas por glaciares y un "máximo solar" que hace de 2025 un año ideal para ver auroras boreales, Islandia ofrece grandes aventuras.

Costa Rica

EL ITINERARIO Manuel Antonio y la Península de Osa en la Costa Pacífica

Para amantes de la aventura y la naturaleza, Costa Rica es un destino de *bucket list*. Pasa tus días recorriendo selvas exuberantes, avistando perezosos, monos y tucanes, antes de llegar a playas de arena que son un paraíso para surfistas. La Costa Pacífica es célebre por su diversa vida marina, así que toma tu *snorkel* y prepárate para observar ballenas y tortugas marinas. Para sumergirte por completo en la naturaleza, hospédate en una casa del árbol del SCP Corcovado Wilderness Lodge, ubicadas en el remoto parque nacional y accesibles solo por barco. Es la mejor manera de vivir la "pura vida".





California y Nevada, EUA

EL ITINERARIO Las Vegas, Yosemite, San Francisco y Los Ángeles

Haz realidad tu sueño de un *road trip* norteamericano recorriendo una lista completa de destinos imperdibles. Desde las luces de neón y los casinos de Las Vegas hasta la belleza natural de los parques nacionales, pasando por la emblemática carretera de la costa de Big Sur (¡y el famoso Golden Gate de San Francisco!), cuesta creer todo lo que puedes ver en un solo viaje.

El Caribe

EL ITINERARIO San Vicente y las Granadinas, Barbados

El Caribe está lleno de destinos de ensueño, pero San Vicente y las Granadinas es una joya escondida que no puedes perderte. El *resort* solo para adultos de Sandals, con todo incluido, es la base perfecta para escalar el volcán Soufrière, hacer *snorkel* en Bequia o explorar los deshabitados islotes de Tobago Cays. No hay vuelos directos a este pedacito de paraíso, lo que lo convierte en la excusa perfecta para un poco de “*island-hopping*”. Barbados está a solo 45 minutos... ideal para una escala extendida.



Pembrokeshire, Gales

EL ITINERARIO Cardigan, St Davids y Tenby

¿Te animas a un reto? Disfruta de paisajes impresionantes (con varias paradas para comer *fish and chips* en el camino) mientras recorres los 300 kilómetros del sendero costero de Pembrokeshire, comenzando en St Dogmaels. Haz una parada en la dulcería Yum Yum de Cardigan, luego visita la catedral de St David y termina en Tenby, un encantador pueblo portuario con casitas color pastel que miran hacia una playa de arena dorada.

FOTOS: GETTY IMAGES.



Chakra Studio

Cuando el diseño se vuelve un ritual.

POR ANDREA SIERRA

¿Muebles que activan tus chakras? Sí, leíste bien. Chakra Studio, el proyecto creado por la diseñadora mexicana Gabriela Real, está rompiendo todas las reglas del interiorismo al fusionar diseño, arte y espiritualidad en una experiencia multisensorial que va mucho más allá de lo estético.

Diseño con intención

Después de atravesar una etapa personal muy oscura, Gabriela entendió que su verdadera medicina era crear. Pero no crear por crear, sino con propósito y alma,

y desde un lugar de sanación. *"Fue al tocar fondo que entendí que mi verdadera medicina era crear. No para complacer, sino para sanar. No solo diseñar por diseñar, sino hacerlo con intención y propósito, desde lo más profundo de mi ser".*

Así nació Chakra Studio, un estudio que fusiona la energía de los chakras con el diseño de mobiliario y en donde Gabriela crea muebles cargados de fuerza vibracional, concebidos para equilibrar los espacios a través de la sabiduría energética del cuerpo humano.

El espectáculo está por comenzar

Ahora, la diseñadora está a punto de presentar su propuesta más ambiciosa: *El Circo de Muebles*, una puesta en escena como nunca antes se ha visto. Imagina un escenario teatral con muebles flotando desde el cielo, una cantante de ópera, un *performance* aéreo, luces, aromas y texturas. Todo orquestado con un objetivo claro: activar uno a uno tus 7 chakras.

"El Circo de Muebles no es solo un show", explica Gabriela. "Es una experiencia que atraviesa cuerpo, mente y energía. Un recorrido inmersivo a través del color, el sonido, el movimiento y el diseño consciente". Y sí, será el primer circo de muebles en el

mundo, y está sucediendo en México hoy por hoy.

Para transformar

En un momento donde todo pasa rápido y el ruido externo parece no detenerse, este proyecto nos recuerda que el verdadero lujo no es solo visual: es vibracional, emocional y con sentido. Chakra Studio no solo transforma el diseño, sino que crea un nuevo lenguaje donde el arte se convierte en ritual y el espacio se vuelve una extensión de lo que somos. Porque sí, conectar contigo misma también puede empezar por el lugar en el que habitas.

Scrolling:

IG: @chakrastudio_mx



Arma tu carrito de bar

El que sea *aesthetic* solo es una parte: también es básico que tengas todos

Si eres de las que te gusta recibir a tus *besties* y familia en casa, entonces tener tu bar bien surtido es esencial para que siempre estés preparada para cualquier imprevisto. Ya sea que tengas una barra en forma, una cantina pequeña o un carrito de bar muy *cute*, te compartimos nuestros mejores *tips* para que no te falte nada.

LO PRIMERO

1. Los licores que te recomendamos tener sí o sí son los que funcionan para hacer distintas bebidas y que son los más populares entre tus posibles invitados: vodka, ron, ginebra, whisky, tequila y mezcal. Con estos como base, seguro todos encontrarán algo que tomar. Para innovar un poco y no irte siempre por lo básico, puedes apostar por un gin con una infusión de sabores diferente, como el de Prickly Pear & Orange Blossom de Condesa Gin, una marca mexicana.

Vodka, **Smirnoff**. Ginebra, **Condesa Gin Prickly Pear & Orange Blossom**. Whisky, **Buchanan's Deluxe**. Mezcal, **Unión**. Tequila, **Casa Dragones Blanco**.

2. Lo siguiente a considerar es en qué vas a servir las bebidas. Lo principal es tener vasos altos, cocteleros y copas de distintos tipos, como para vino, *champagne*, martini, etc. ¡Ah!, y por supuesto, vasos tequileros. Copas para martini y *champagne*, **Zara Home**. Copas para martini, vino y vaso, **Jacis Robinson x Richard Brendon** en Vinos Enteros.

3. Portavasos, importantes para que los vasos o copas no marquen las superficies de tus mesas. Portavasos, **Zara Home**.

4. Ahora si viene lo más profesional: un *set* de bar completo será tu mejor aliado para todas las creaciones de mixología que quieras intentar. Puedes comprar un *shaker* o piezas por separado, pero te recomendamos un *set* que ya traiga todo para que te pongas creativa.

5. Un libro puede dar un lindo toque de decoración a tu bar. Puntos extra si es con temática de bebidas o mixología.

6. Mezcladores: te recomiendo siempre tener agua mineral, pues va con todas las bebidas, y **Perrier** es una gran opción para la mixología. Fuera de eso, algunos refrescos y jugos también son importantes para mezclar distintos *drinks*.

7. Tener un trapo a la mano siempre viene bien, pues nunca faltan los pequeños derrames o hielos que se derriten y tener todo recogido y limpio es clave, sobre todo cuando tienes tu carrito a la vista de tus invitados. Trapo, **H&M Home**.

Un sacacorchos para poder abrir tus botellas con facilidad.

8. Vinos: aquí se complica la cosa, porque hay gustos para todo. Mi recomendación principal es siempre tener el que a ti te guste tomar, pero si quieres estar cubierta, ten al menos un blanco, un tinto y un rosado, para cualquier situación.

Pinot Nero de Pojer e Sandri:

"Piensa en él como que respira aire de montaña. Es ideal para maridar, pues permite probar el plato, volver al vino y siempre encontrarlo en su punto", nos recomiendan los expertos de Vinos Enteros.

Para rosado y espumoso, Ludovika Spumante Rosato – La Bellanotte, es la recomendación que nos da Vinos Enteros, además funciona para algunos cocteles.

En cuanto al blanco, nos sugieren Note di Bianco de Alessandro Viola.

"Es minimalista y generoso", nos comparten los expertos. "Recomendamos este vino porque tiene la rara virtud de ser puro y a la vez expresivo. Entra con frescura, deja textura sin pesar y se despidе con una salinidad que te hace sonreír. Es Sicilia hablándote al oído".



como toda una *pro*

los elementos clave para unos *drinks* como de mixóloga profesional.

POR CONSTANZA
ALCOCER

FOTOS: GUILLERMO
PÉREZ HERNÁNDEZ

9. Este elemento no es obligatorio, pero si te hará ver como toda una conocedora de los vinos (y tal vez lo seas). Un decantador ayuda a airear el vino para que respire antes de tomarse y mejorar la experiencia de beberlo.

Decantador, **Jancis Robinson x Richard Brendon en Vinos Enteros**.

10. Un elemento que puede olvidarse, pero siempre viene bien en el carrito, son pequeños *bowls* y platones para los elementos extras que puedes necesitar al preparar tus bebidas, tales como rodajas de limón o naranja, moras, rodajas de pepino, etc.

Bowl, **Zara Home**. Platón alargado, **H&M Home**.

Ya paramos por los básicos de tu bar casero, ahora van algunas cosas más de especialidad, pero que te harán destacar como la reina de las reuniones caseras, pues podrás ofrecer una gran variedad de drinks a tus invitados.

11. Los elementos decorativos le darán un toque especial a tu carrito, haciéndolo ver como parte de tu decoración y no solo como algo funcional.

Vela aromática, **H&M Home**. Reloj de arena, **Zara Home**.

12. Sin importar si la usas para mezclar algún licor, como whisky, o si es para tomarse sola y calmar la sed, siempre viene bien una jarra de agua a la mano, y más si es aporta un gran toque de diseño a todo tu espacio.

Jarra, **H&M Home**.

FIN

23. Fuera de los típicos licores para preparar spritzes, uno como el Super Cattivio Bianco, que está disponible en Vinos Enteros, te permitirá crear varias recetas y, además, sorprender a tus *besties* con una bebida nueva y diferente.

22. Los vasos más altos te pueden venir bien para bebidas como una cuba o paloma, y también para quien te pide solo agua o refresco.

21. Otro básico a tener son una hielera con pinzas, pero si no tienes una o la sientes muy chica, tranquila: opta por un *bowl* grande que tenga mayor capacidad y cumpla con la misma función.

Bowl, **Zara Home**.

20. Los vasos de coctel son ideales para bebidas en las rocas, como el carajillo.

Cocktail Collection Vasos Rocas, **Richard Brendon en Vinos Enteros**.

19. Una cafetera no es una obligación y puedes tenerla en la cocina, en lugar de tu carrito de bar, pero fuera de verse linda en este, es súper útil para preparar esos carajillos y espresso martinis que tanto nos gustan.

Cafetera Vertuo **Pop+ Deluxe, Nespresso**.

18. Ahora sí, es momento de empezar a pensar en esos licores de especialidad que tanto te gustan. Aquí las opciones son infinitas y dependen de los gustos de cada quién, pero el **Aperol**, **Bailey's** y **Licor 43** siempre son buenas opciones que tener.

17. Tener un buen prosecco a la mano siempre viene bien, ya sea que disfrutes tomarlo solo (este que te sugerimos es muy bueno) o para preparar alguna mimosa, Aperol Spritz u otra de tus bebidas favoritas.

Valdobbiadene Prosecco Superiore, **Mongarda en Vinos Enteros**.

16. Unas lindas servilletas de coctel demuestran que eres una anfitriona que se fija en los detalles.

NIVEL EXPERTO



13. Una charola siempre es útil para llevar cosas con más facilidad.

Charola, **Zara Home**.

14. Vaciar alguna de tus botellas de digestivos en una licorera es un detalle elegante y que demuestra que sabes de decoración y de bebidas.

Licorera, **Zara Home**.

15. Una vez más, los *bowls* son esos detalles que a veces se olvidan, pero pueden resultar bastante útiles para poner todas esas cositas que decoran o acompañan tus cocteles.

Bowl, **H&M Home**.



Este lugar redefine qué es comer con estilo...

Es un hecho que en la ciudad hay miles de sitios para comer, pero muy pocos logran lo que **Lilou**: enamorarte a primera vista, darte un menú que fluye con tu día y, encima, envolverte en una atmósfera que se siente de ensueño.

POR ANDREA SIERRA

En el centro de Polanco, la nueva propuesta gastronómica del Hotel Presidente InterContinental, creada por la chef *Martha Brockmann* en sociedad con Grupo Presidente, promete convertirse en el nuevo *hotspot* de la ciudad. ¿Necesitas más razones para ir? Aquí te dejamos cinco que lo explican todo.

1. Porque es el nuevo ícono de Polanco

No todos los días abre un punto con tanto estilo en la zona más *chic* de la ciudad. **Lilou**, cuyo nombre viene de la flor de lirio en francés, se ubica justo en Campos Elíseos y tiene acceso desde la calle y por el *lobby* del hotel. Su diseño combina mármol, madera, latón y flores coloridas con sofás de terciopelo verde pálido que te hacen sentir en un café europeo, pero con el corazón cosmopolita de la CdMx. Básicamente, es el tipo de *spot* que te invita a sacar el celular y capturar cada rincón.





2. Porque su terraza es un sueño

La terraza es de esas que se convierten en tu lugar feliz apenas te sientas. Ya sea para desayunar con amigas, tomar un *brunch* sin prisa, comer algo casual entre juntas o disfrutar un *drink* en la noche, el ambiente se adapta a todo. Es amplia, fresca y vibra como ese rincón secreto que se convertirá en tu favorito. Si buscas el escenario perfecto para una *date* inolvidable, lo acabas de encontrar.

3. Porque su propuesta gastronómica lo tiene todo

Lilou adopta la filosofía del “*all-day-dining*”, es decir, un menú que funciona a cualquier hora del día. Desde desayunos con café perfecto y panadería recién salida del horno hasta cenas con coctelería de autor, pasando por pastas frescas, *comfort food* reinventada y postres que merecen su propio *fan club*, su *bakery* es, de verdad, un paraíso: *croissants*, *roulettes*, cubos de caramelo, tiramisú y panadería artesanal que puedes disfrutar ahí o para llevar. Lo mejor: cada bocado tiene ese balance entre lo casual y lo sofisticado que te hace volver sí o sí.

4. Porque cada detalle grita glamour

No se trata solo de lo que comes, sino de cómo lo vives. La vajilla es original y exclusiva, hecha de porcelana en blanco y negro con toques dorados y patrones geométricos que convierten cada plato en una pequeña obra de arte. La cristalería, la cubtería y hasta el *packaging* se pensaron para aportar mucha sofisticación a tu experiencia. Es el sitio donde tu café sabe más rico porque lo bebes en la taza más linda y donde hasta un *mocktail* parece digno de portada de tu revista favorita (obvio, *Cosmo*).

5. Porque cada visita es una experiencia sensorial

No se limitan a darte un gran platillo: aquí todo entra por los ojos, el oído, el tacto y hasta el olfato. Desde la vajilla exclusiva o el emplatado perfecto hasta la música y la atmósfera llena de detalles, cada visita se siente como un pequeño ritual de estilo y sabor. No es solo salir a comer, es vivir un momento que eleva cualquier día de la semana.

Scrolling
IG: @lilou_restaurante
lilourestaurante.com

astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Este mes trae consigo muchas oportunidades de sanar y evolucionar. Tendrás que preguntarte qué estás lista para soltar y qué nuevo ciclo puedes empezar: lo importante será cómo te comprometes a seguir creciendo. ¡Haz cierres que traigan nuevos comienzos, soltar y fluir, Aries!



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Lo importante con tanta energía en el cielo es que no pierdas el piso: llegarán cambios que te pedirán tener equilibrio y estar muy presente, sobre todo en temas de autoestima y valor propio. ¡Encontrar el tiempo para conectar contigo misma será importante, Tauro!



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Un mundo lleno de opciones y posibilidades se te presenta, ábrete a recibir y no te aferres a nada: prueba, conoce, diviértete y toma la vida con más ligereza, Géminis. Atrévete a ver a dónde te lleva el soltar y no controlar.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Fíjate cómo usas y diriges tu energía y atención, toma acciones que estén de acuerdo con lo que quieres conseguir, que se alinean con tus metas y proyectos. ¡No necesitas buscar mil opciones ni soluciones, solo enfocarte en lo que de verdad quieres y ser más asertiva, Cáncer!

Tu horóscopo de octubre

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

¡Buen mes para trabajar con otros, Leo! Lo más importante es que aprendas a escuchar qué quiere la otra parte y ser más sensible a sus necesidades. No caigas en querer que todo se haga a tu manera para llegar a un punto medio, donde ambas partes sean felices.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

No necesitas tener todo perfecto y solucionado para empezar Virgo, ve paso a paso y planea sin tomar grandes riesgos. Recuerda también qué quieres para ti, no solo en tus proyectos, como crearte una rutina y buscar el tiempo para aquello que te gusta.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

¡Feliz vuelta al sol, Libra! Este retorno solar traerá mucha inspiración y valentía para que te atrevas a tomar riesgos y seguir lo que tu corazón te pide: es tiempo de ir por lo que en realidad quieres. ¡Los astros te apoyan para llegar hasta donde ni tú imaginas!



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

¡Tendrás un resurgimiento, Escorpio! Mucha energía y ganas de ser el centro de atención, pero ten en cuenta que también tus emociones estarán a flor de piel, cuídate de no explotar ni caer en excesos y disfruta esta energía nueva sacándola de manera positiva.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Para ti, Sagi, vienen tiempos de conectar contigo, de llevártela con más calma, de pensar más las cosas, no apurarte y hacer más introspección, cuidar de ti y tu cuerpo. La salud será lo principal para ti, ya sea física, mental o emocional.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Tu área de comunicación se beneficia este mes, así que es buen momento para compartir ideas, escribir, aprender de otros, tomar cursos, estudiar... También aprovecha la energía para expresar y decir cosas que tienes guardadas o tocar temas delicados pendientes.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Puedes estar en procesos de cambios, adaptaciones y nuevos comienzos, Acuario. Después de todo lo que te ha tocado cambiar y transformar, pronto verás cómo cada cosa se acomoda en su lugar y estarás muy feliz con lo que has aprendido y crecido.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

¡Busca qué te inspira, cuáles son tus pasiones y qué te mueve, Piscis! Salir de la rutina, buscar cambios en tu día a día e inspiración en sitios diferentes traerá mucha alegría y cosas buenas a tu vida. También es importante para ti el trabajo de autoconocimiento.



NUESTRO PAPEL

Un compromiso con el planeta, reflejado en cada publicación

BAJA HUELLA DE CARBONO (CO₂)

Nuestro papel se puede reciclar múltiples veces, lo que reduce la energía y el agua necesarias para su producción.

NORMATIVAS Y CERTIFICACIONES SOSTENIBLES

Contamos con las certificaciones que garantizan que el papel proviene de bosques gestionados de manera sostenible.

RENOVABLE Y RECICLABLE

Nuestro papel se fabrica a partir de árboles, que son una fuente renovable y es uno de los materiales más reciclables que existen.

EDITORIAL

Televisa

Historias que inspiran

Revistas.PeruRadio.net.pe

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

